# व्यायामज्ञानकोश.

खंड पहिला.

—: संपादक :—

श्री. दत्तात्रय चिंतामण कारंदीकर (मुजुमदार), बी. ए., एलएल. बी., बडोदें.

किंमत सात रुपये.

श्री.

# व्यायामज्ञानकोश

## खंड ४ था



संपादक व प्रकाशक,
श्री. रा. रा. दत्तात्रय चिंतामण करंदीकर (मुजुमदार),
बी. ए., एल्‌एल्. बी., बडोदें.

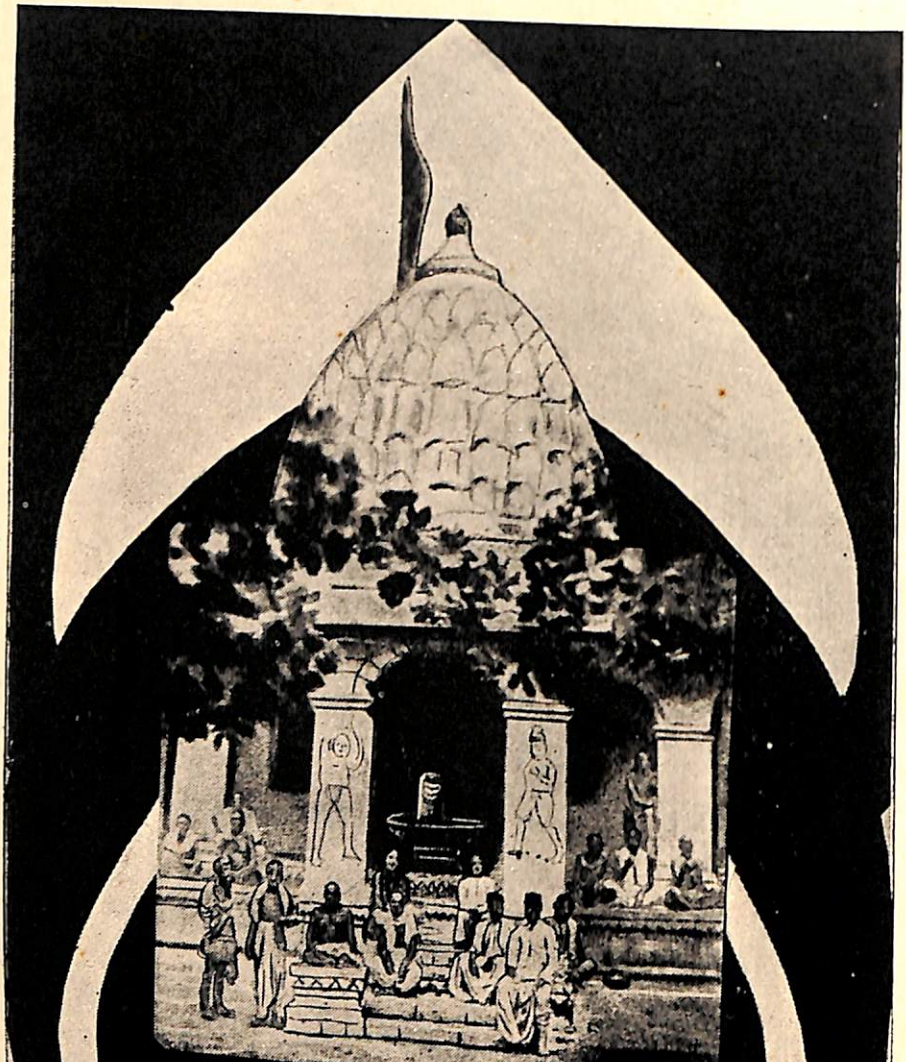
शके १८६१ संवत १९९५

सन १९३९

आवृत्ति पहिली.

किंमत सात रुपये

मुद्रक,
रा. धोंडो नारायण विद्वांस
श्रीरामविजय छापखाना, रावपुरा, बडोदें.
ता. २२-१०-१९३९




सोरटी सोमनाथ-प्रभासपाटण (काठीयावाड)

व्यायामज्ञानकोशाचे आश्रयदाते.



श्री. अलिजा बहाद्दर जिवाजीराव महाराज शिंदे, ग्वाल्हेर.

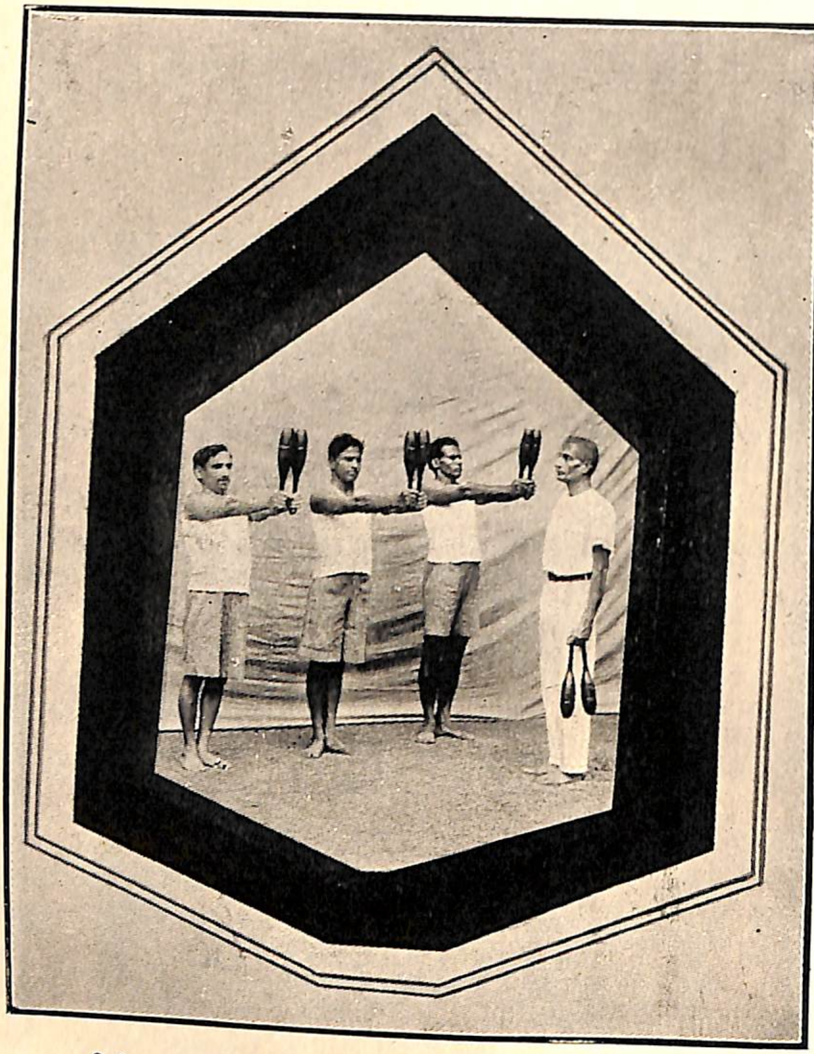
श्रीमंत विक्रमसिंहराव तुकोजीराव पवार

सात सहस्रसेनापति, महाराजासाहेब

देवास ( मोठी पाती )



व्यायामज्ञानकोशाचे आश्रयदाते



श्रीमंत दत्तात्रय चिंतामण करंदीकर (मुजुमदार),

बी. ए., एल्एल्. बी.

संपादक—व्यायामज्ञानकोश

# व्यायामज्ञानकोश खंड ४ था.

## प्रस्तावना.

श्रीकाशीविश्वनाथांच्या कृपेनें **व्यायामज्ञानकोशा**चा हा चवथा खंड प्रसिद्ध करण्याचा योग आला आहे. या खंडांत देशी मेहनतींच्या विविध प्रकारांची माहिती दिली आहे. शरीर-सामर्थ्य व शरीरसौष्ठव प्राप्त करून घेण्याच्या कामीं मेहनतींचा उपयोग होतो. व्यायामाचे जे निरनिराळे प्रकार आहेत त्यांचा **मेहनती** हा पायाच आहे. साधे अथवा मर्दानी खेळ चांगले खेळतां यावें अशी इच्छा असेल तर मेहनतींचे कांहीं प्रकार करून शरीरयंत्र मजबूत व काटक बनविणें जरूर असतें. चांगल्या रीतीनें कसरतींचीं कामें करतां यावीं अथवा शर्यतींत उत्तम प्रकारचें यश मिळावें अशी इच्छा असेल तरी देखील मेहनतींचा व्यायाम करणें अवश्य आहे. मेहनतींचे बरेच प्रकार, कोणत्याहि साधनाशिवाय करतां येतात. स्त्रिया व पुरुष या दोघांस घरच्याघरीं रोज अशी मेहनत करतां येते. वाटेल त्या प्रकारचा उद्योग करणारा असला तरी तो घरच्याघरीं मेहनतीचे कांहीं प्रकार थोड्या वेळांत करून आपलें आरोग्य व शरीरसामर्थ्य उत्तम प्रकारें ठेऊं शकतो. मेहनतीनें सर्वांगास व्यायाम देतां येतो. देशी मेहनती करून भारतवर्षांतील कोट्यावधि माणसांनीं आजपर्यंत उच्च प्रकारची शरीरसंपत्ति मिळविली आहे. हे प्रकार शास्त्रीय असून अनुभवानें सिद्ध झालेले आहेत यांतील बरेच प्रकार युरोपियन व्यायामतज्ञांनींहि आपल्या व्यायामपद्धतींत दाखल केले आहेत.

**व्यायामज्ञानकोशाच्या** या खंडांत कवायतीचे अनुभविलेले मराठी भाषेचे आज्ञाशब्द दिले आहेत. मराठी भाषेंतील आज्ञाशब्दांत इतर कोणत्याहि भाषेंतील आज्ञाशब्दांइतकाच जोर आहे.

**प्रो. राममूर्ति नायडू यांची व्यायामपद्धति** श्रीकाशी येथील दयानन्द हायस्कूलचे हेडमास्तर रा. वि. भा. केळकर, एम. ए., एल्. टी. यांनीं लिहून दिली असून त्या मेहनतींसाठीं त्यांनीं स्वतःचींच छायाचित्रें तयार करविलीं आहेत. महाराष्ट्रासमोर ही मेहनत अशा पद्धत-शीर रीतीनें त्यांनीं या ठिकाणीं प्रथमच मांडली आहे. बडोद्याचे प्रसिद्ध वज्रमुष्टि पहिलवान रा. कृष्णाप्पा बाळाप्पा यांनीं **वज्रमुष्टि पहिलवानांची** स्वतंत्र व आतांपर्यंत महाराष्ट्रीय जनतेस माहीत नसलेली उत्तम व्यायामपद्धति सविस्तर लिहून आम्हास कोशासाठीं दिली तिचा समावेश या खंडांत केला आहे. बडोद्याचे राज्यरत्न प्रो. **माणिकराव** यांनींहि **पोटाच्या व्यायामाची** उत्तम माहिती लिहून कोशांत भर घातली आहे.

पुण्याचे रा. वझे मास्तर यांचे पुत्र रा. कृष्णराव यांनीं **कुस्तीच्या मुळाक्षरांची** अगदीं नवीन सचित्र माहिती कोशांत प्रसिद्ध केली आहे. त्याप्रमाणेंच आमचे स्नेही व गुरु-बंधु रा. लक्ष्मणराव नारायण सप्रे यांनींहि त्यांच्या नेहमींच्या तत्परतेस अनुसरून अनेक दुर्मिळ अशा मेहनतींच्या प्रकारांची माहिती कोशास सादर केली आहे. याशिवाय रा. करमरकर, रा. विरुळकर, रा. गोखले या मिरज येथील श्रीअंबाबाई तालमींतील मंडळींनीं उमरावतीच्या

हनुमान व्यायामशाळेंत चालणाऱ्या संघव्यायामाच्या कांहीं प्रकारांची माहिती या खंडांत प्रसिद्ध होण्यासाठीं लिहून पाठविली त्यामुळें खंडांतील विषय परिपूर्ण होण्यास चांगली मदत झाली आहे. त्यांची नेहमींच आमच्या कोशकार्यास चांगली मदत असते. तरी या खंडासाठीं बहुतेक असे सचित्र लेख देऊन त्यास शोभिवंत केल्याबद्दल या सर्व लेखकांचे आम्ही आभारी आहोत.

पंडीत गायनाचार्य विनायकबुवा पटवर्धन यांनीं गायनवादनादी करमणुकीच्या व्यायामांबद्दल उत्तम लेख लिहून दिला आहे. तसेंच जगप्रसिद्ध हिंदी नृत्यकलेचे प्रोफेसर उदयशंकर यांनीं **नृत्यापासून होणारे शारीरिक फायदे** यासंबंधीच्या उत्तम व अधिकारयुक्त लेखानें एका उपेक्षिलेल्या उत्तम व्यायामप्रकारास या कोशाचे सहाय्यानें प्रसिद्धीस आणलें आहे. तरी वरील सर्व लेखकमंडळींचे आभार कितीहि मानले तरी ते थोडेच होणार आहेत. याशिवाय रा. केशवलाल शाह, रा. धोंडोपंत विद्वांस, रा. शं. धों. विद्वांस, रा. शं. गो. डोंगरे, रा. रा. चिं. भावे, रा. विष्णुपंत डिंगरे, गु. गजाननपंत टिळक, पू. अनंतरामगुरु गोडबोले व नित्याच्या सहकारी मित्र मंडळींनीं या खंडासाठींहि आम्हांस योग्य मदत केली हें येथें विस्तारानें सांगण्याची जरूर नाहीं. या खंडासाठीं ज्यांनीं आपलीं छायाचित्रें आम्हांस घेऊं दिलीं त्यांचीहि आम्हांस पाहिजे तशीच मदत झाली आहे. बडोदें येथील श्रीराम प्रोसेसचे मालक रा. शं. धों. विद्वांस व मुंबई येथील नेरॉय कंपनीचे मालक या दोघांनींहि आम्हांस स्वस्त भावानें चांगले ब्लॉक करून दिले. श्रीरामविजय प्रेसचे मालक रा. कृष्णराव मराठे यांनीं छपाईचें काम सुबक व त्वरेनें करुन दिलें. मागील सर्व खंडांप्रमाणें या खंडाचीहि सूचि रा. राजाभाऊ अभ्यंकर यांनीं करून दिली. अशा रीतीनें या सर्वांच्या मदतीनें या खंडाचें एकंदर काम आम्हांस धारल्याप्रमाणें संपूर्ण करतां आलें म्हणून आम्ही या सर्वांचें मोकळ्या मनानें आभार मानतों.

आमचे श्वशूर राजे श्री. **गं. ग. पटवर्धन** मिरजकर व आमच्या सहधर्मचारिणी सौ. लक्ष्मीबाई यांच्या मदतीशिवाय हें कोशाचें कार्य आमचे हातून झालें नसतें ही गोष्ट प्रांजलपणें सांगण्यास आम्हांस आनंद वाटतो. चि. रा. ना. द. मुजुमदार यांनीं या खंडाचे बरेंचसें काम अंगावर घेऊन केल्यानें आमचा भार हलका झाल्याबद्दल संतोष वाटतो. ग्वाल्हेरसरकार **श्री. अलिजा बहादर जिवाजीराव महाराज शिंदे** यांनीं दुसऱ्या खंडास रु. २०० ची मदत देऊन आम्हांस यापूर्वींच उपकृत करून ठेंविलें आहे. पुढील सर्व खंडांसहि श्री. ग्वाल्हेरसरकारकडून मदत मिळेल असा आम्हांस विश्वास वाटतो.

महाराष्ट्रांतील व्यायामप्रेमी मंडळींनीं कोशास भरपूर आश्रय देऊन आमचे हातून पुढील कोशाचें कार्य नीट रीतीनें करून घ्यावें अशी त्यांस आग्रहपूर्वक विनंति आहे. शेवटीं श्रीरामरायानेंहि आम्हांस निमित्त करून आतांपर्यंत पार पाडीत आणलेलें कार्य आमचेकडून असेंच पुढेंहि यशस्वी रीतीनें पार पाडावें अशी त्याच्या चरणीं आमची नम्र प्रार्थना आहे.

रावपुरा, बडोदें.
ता. २२-१०-१९३९

व्यायामसेवक,
**दत्तात्रय चिंतामण करंदीकर (मुजुमदार).**



॥ आळसें यत्न सोडूं नये ॥

# व्यायामज्ञानकोश खंड ४ था.

मुख्य संपादक : श्री. द. चिं. करंदीकर (मुजुमदार).

व्यायामाल्लभते आयुर्बलं वीर्यं पराक्रमम् ।
शान्ति पुष्टिं धृतिं कांतिं चिराऽरोग्यं न संशयः ॥१॥

## देशी मेहनती.

१ संघव्यायाम.
२ कवायत.
३ सूर्यनमस्कार.
४ दंड. ५ बैठका.
६ प्रो. राममूर्ति नायडू यांची व्यायाम पद्धति.
७ वज्रमुष्टि पहिलवानांची मेहनतीची पद्धति.
८ चालण्याचा व्यायाम.
९ धांवण्याची मेहनत.
१० पोटाचे व्यायाम.
११ कुस्तीचीं मूळाक्षरें.
१२ कसाच्या मेहनती.
१३ मालीस करण्याची मेहनत.
१४ दगडी गोळे उचलण्याची मेहनत.
१५ नाल.
१६ एक्का.
१७ चक्की.
१८ संतोला.
१९ जडजोडी.
२० करेला.
२१ गदा.
२२ बाना.
२३ जडलाठी.
२४ लठ (लांब लाठी).
२५ जडलेजीम.
२६ बनेटी.
२७ सहा हत्यारांची मेहनत.
२८ पोहणें.
२९ घोड्यावर बसण्याची मेहनत.
३० झोका.
३१ पायऱ्यांची मेहनत.
३२ डोंगर चढण्याउतरण्याची मेहनत.
३३ आखाडा उकरण्याची मेहनत.
३४ डंकी.
३५ मस्तीची मेहनत.
३६ पायानें शिवणें.
३७ फरीगदका.
३८ बडगा.
३९ एकांगी लकडी.
४० दुअंगी लकडी.
४१ लकडी बनेटी.
४२ लकडीपटा
४३ बालकाठीची कवायत.
४४ कड्याची ,,
४५ हलकी जोडी
४६ लेजीम कवायत.
४७ लाठी ,,
४८ भाला ,,
४९ व्यायाम व संगीत.
५० उपयुक्त व्यायाम ,, (पुरुषांचे).
५१ ,, (स्त्रियांचे).
५२ घोड्याची गाडी हाकणें.
५३ नृत्य. ५४ योगासनें.

॥ श्रीराम ॥

# व्यायामज्ञानकोश
# — योजना —

## खंडांची विभागणी.

(१) देशी खेळ-खंड १ ला. पानें ४३६. चित्रें ३७१.

(२) देशी मर्दानी खेळ-खंड २ रा. पानें ५०८. चित्रें ७६१.

(३) देशी कसरती-खंड ३ रा. पानें ४४९. चित्रें १२००.

(४) देशी मेहनती-खंड ४ था. पानें ५०६. चित्रें १०७०.

(५) स्वास्थ्यविचार-शरीरस्वास्थ्य, आहारशास्त्र वगैरे. खंड ५ वा.

(६) विदेशी खेळ-क्रिकेट, फुटबॉल वगैरे. खंड ६ वा.

(७) विदेशी मर्दानी खेळ-फेन्सींग, जुजुत्सु वगैरे. खंड ७ वा.

(८) विदेशी कसरती-डबलबार, रोमनरिंगज् वगैरे. खंड ८ वा.

(९) विदेशी मेहनती-बारबेल्स डंबेल्स वगैरे खंड ९ वा.

(१०) देशी विदेशी शर्यती-उंच उडी, लांब उडी वगैरे. खंड १० वा.

## रचना.

व्यायाम करणेचे हेतूस अनुसरून विभाग-वर्गीकरण केलेलें आहे.

(१) करमणूक-खेळ-आट्यापाट्या, क्रिकेट वगैरे.

(२) शरीर तयार करणें-मेहनत-दंड, डंबेल्स वगैरे.

(३) शरिरावर ताबा मिळवणें-कसरती-मल्लखांब, डबलबार वगैरे.

(४) सामनेवाल्याचा पराजय करणें-मर्दानी खेळ-कुस्ती, बॉक्सिंग वगैरे.

(५) परीक्षा-शर्यती-उंच उडी, तारेवर चालणें, छातीवर हत्ती उभा करणें वगैरे.

श्री.

# व्यायामज्ञानकोश

## खंड ४ था.

### लेखकवर्ग.

१. रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे, बडोदें.
२. श्री. भवानराव श्रीनिवासराव ऊर्फ बाळासाहेब पंतप्रतिनिधि, बी.ए., राजेसाहेब औंध, औंध.
३. रा. केशवलाल पुरुषोत्तमदास शाह, पादरा.
४. रा. धोंडो नारायण विद्वांस, बडोदें.
५. रा. वि. मा. केळकर, एम्.ए., एल्.टी., काशी.
६. रा. पहिलवान कृष्णाप्पा बाळाप्पा, बडोदें.
७. रा. शंकरराव गोपाळ डोंगरे, बडोदें.
८. रा. नारायण दत्तात्रय मुजुमदार, बडोदें.
९. राज्यरत्न प्रो. माणिकराव, बडोदें.
१०. रा. कृष्णराव गणेश वझे, पुणें.
११. श्रीमंत गंगाधरराव गणेश पटवर्धन, राजेसाहेब मिरज, मिरज.
१२. रा. अनंतरामगुरू कोंडभट गोडबोले, काशी.
१३. रा. शंकरराव धोंडो विद्वांस, बडोदें.
१४. रा. गजाननपंत टिळक, बडोदें.
१५. रा. विष्णुपंत मार्तंड डिंगरे, उज्जैन.
१६. श्री. दत्तात्रय चिंतामण मुजुमदार, बडोदें.
१७. रा. भाऊराव हरबा सावत, मिरज.
१८. रा. हरिभाऊ गोविंद गोखले, मिरज.
१९. रा. जनार्दन व्यंकटेश विरुळकर (कुळकर्णी), मिरज
२०. रा. दत्तात्रय महादेव करमरकर, मिरज.
२१. पं. विनायक नारायण पटवर्धन, पुणें.
२२. श्री. सौ. लक्ष्मीबाई मुजुमदार, बडोदें.
२३. श्री. उदयशंकर, आल्मोरा.

# देशी मेहनती-उपलब्ध पुस्तकें.

१. **लष्करी शिक्षण**—ले. श्री. अं. ब. हेडाऊ. किं. रु. १-८-०. प्रकाशक-श्रीहनुमान व्या. प्र. मंडळ, उमरावती. सन १९३४.

२. **संघव्यायाम**—कवायतके हिंदी बोल—योजक व प्रकाशक-प्रो. माणिकराव, बाबाजी-पुरा, बडोदें. सन १९१९.

३. **संघव्यायाम**—मराठी स्पष्टीकरण—ले. प्रो. माणिकराव-प्र. श्री. कृ. ब. महाबळ, यशवंत व्यायामशाळा, नाशिक. किं. रु. ०-१२-०.

४. **कवायतीचे हुकूम**—तयार करणार-प्रो. ना. का. आपटे, एम्.ए. बी.एससी. कॅप्टन बी. सी. टी. सी.; रा. ए. वि. दडपे, एम्. ए., टी. डी., बडोदें. (किं. रु. ०-१०-०) प्रकाशक-श्री. प. नारायणगुरू व्यायामशाळा.

५. **सूर्यनमस्कार**—ले. श्री. भवानराव श्रीनिवासराव पंडित, राजेसाहेब संस्थान औंध. प्रकाशक-व्यायाम कचेरी, बडोदें. किं. रु. १-४-०. सन १९३८.

६. **सूर्यास नमस्कार**—ले. श्री. बाळासाहेब पंतप्रतिनिधि, बी. ए., औंध. प्रकाशक-श्री. श्रीपाद दामोदर सातवळेकर-स्वाध्याय मंडळ, औंध-(जि. सातारा). किं. रु. ०-४-०. सन १९२६.

७. **सूर्यभेदन व्यायाम**—प्रकाशक-स्वाध्याय मंडळ, औंध. किं. रु. ०-६-०.

८. **नमस्कार व बैठक**—ले. श्री. द. चिं. मुजुमदार, बी. ए., एल्एल्. बी.-व्यायाम-माला. प्रकाशक-व्यायाम कार्यालय, बडोदें. किं. रु. १-४-०. सन १९२५.

९. **जोर अथवा दंड**—ले. श्री. द. चिं. मुजुमदार. प्रकाशक-व्यायाम कार्यालय, बडोदें. किं. रु. १-४-०. सन १९२५.

१०. **पोटाचे व्यायाम**—ले. प्रो. माणिकराव. प्रकाशक-व्यायाम कार्यालय, बडोदें. किं. रु. १-४-०. सन १९२२.

११. **मल्लविद्याशास्त्र खंड २ रा**—ले. श्री. गं. ग. पटवर्धन, राजेसाहेब मिरज. प्रकाशक-व्यायाम कार्यालय, बडोदें. किं. रु. ६-०-०. सन १९३२.

१२. **जडजोडी**—ले. श्री. रघुनाथ भगवंत गुप्ते. प्रकाशक-व्यायाम कार्यालय, बडोदें. किं. रु. ०-१४-०. सन १९२१.

१३. **पोहण्याची कला**—ले. श्री. बळवंत रामचंद्र गोगटे, बी.ए., मिरज. किं. रु. ०–६–०. सन १८९८.

१४. **अश्वारोहण भाग १ व २**—ले. श्री. नी. गो. डोंगरे, धरमपूर. प्रकाशक–व्यायाम कार्यालय, बडोदें. किं. ०–६–०.

१५. **फरीगदका**—ले. श्री. ल. ना. सप्रे, बडोदें. प्रकाशक–चित्रशाळा, पुणें. किं. रु. १-०-०. सन १९२०.

१६. **फरीगदका**—ले. श्री. द. चिं. मुजुमदार, बी. ए., एल्‌एल्. बी. प्रकाशक–व्यायाम कार्यालय, बडोदें. किं. रु. १–८–०.

१७. **दांडपट्टा**—ले. श्री. ल. ब. भोपटकर, एम्. ए., एल्‌एल्. बी., पुणें. सन १९२७. किं. रु. १–८–०.

१८. **हलकी जोडी**—ले. श्री. द. चिं. मुजुमदार. प्रकाशक-व्यायाम कार्यालय, बडोदें. सन १९२२. किं. रु. १–४–०

१९. **लेजीम**—ले. श्री. ल. ना. सप्रे, प्रकाशक-व्यायाम कार्यालय, बडोदें. किं. रु. १–४–०.

२०. **लाठी भाग १ व २**—ले. रा. केशवलाल पुरुषोत्तम शाह, पादरा. प्र.–व्यायाम कार्यालय, बडोदें. सन १९२२. किं. प्रत्येकी रु. १–४–०.

२१. **घोडागाडी**--ले. श्री कृ. म. जोगळेकर, एम. ए., बडोदें. प्रकाशक–खळे अँड कं., बडोदें. सन १८९७.

२२. **स्त्रियांचे व्यायाम**—ले. सौ. श्री. लक्ष्मीबाई मुजुमदार, बडोदें. प्रकाशक–व्यायाम कार्यालय, बडोदें. सन १९२८. किं. रु. १–४–०.

२३. **स्त्रियांचे व्यायाम**—ले. श्री. ल. ब. भोपटकर, एम्. ए., एल्‌एल्. बी., पुणें. सन १९३२. किं. १–४–०.

२४. **चौऱ्यांशी आसनें**—ले. श्री. व. प्र. कहानजी धर्मसिंह, मुंबई. सन १८९९. किंमत रु. १–४–०.

२५. **योगासनें**—ले. रा. नी. गो. डोंगरे, धरमपूर. प्रकाशक–व्यायाम कार्यालय, बडोदें. किं. रु. १–८–०.

२६. **आरोग्यासाठीं योगसाधन भाग १ ते ४**—ले. श्री. दा. सातवळेकर, औंध. प्रत्येकी किं. रु. ०–८–०.

२७. **आसनाज (Asanas)**—ले. कुवलयानंद, मु. लोणावळा. सन १९३३. किं. रु. ३-४-०.

२८. **लेजिमांचा शिक्षक**—ले. शेख व गुरव, व्यायामभूषण, तासगांव. सन १९३८. किं. रु. ०–१२–०.

# व्यायामज्ञानकोश खंड ४ था.

## अनुक्रमणिका.

श्री.

# खंड] व्यायामज्ञानकोश. [४ था.

## देशी मेहनती.

## संघव्यायाम.

### उपोद्घात.

" संहतिः कार्यसाधिका " " संघे शक्तिः कलौ युगे "

अशा प्रकारचीं वाक्यें संघशक्तीचें महत्त्व दाखवितात. जें कार्य मोठा मनुष्य देखील एकट्यानें करूं शकत नाहीं तें कार्य संघ अगर संस्था सहज करूं शकते. प्राचीन काळीं भारतवर्षातील आर्यांना या तत्त्वाची चांगली माहिती होती. पण कालांतरानें देशाची पडती दशा सुरू होऊन चांगल्या गोष्टींचा लोकांस विसर पडला. पुष्कळांनीं मिळून कार्य करावयाचें म्हणजे त्यांच्यांत शिस्त असल्याशिवाय तें नीट होणें शक्य नसतें. सर्वांचें एक ध्येय असून सर्वांनीं शिस्तीनें कार्य करणें जरूर असतें. शिस्त असली तर मोठालीं कार्यें व्यवस्थेशीरपणानें व सुलभतेनें करतां येतात. शिस्तीनें कार्य करावयाचें तर पुढाऱ्याचा हुकूम बाकीच्यांनीं मानून त्याप्रमाणें कार्य करणें जरूर असतें. अशारीतीनें आज्ञापालन करण्याची मनास व शरिरास लहानपणापासून संवय लावावी लागते. त्याकरितां मुद्दाम शिक्षण देणें जरूर असतें.



लेखकः-श्री. द. चिं. मुजुमदार, बडोदें.

जुन्या वेळीं आमच्या देशांतील लोकांना अगदीं लहान-

पणापासून अशारीतीचें आज्ञापालनाचें शिक्षण दिलें जात असें. घरीं आईबाप व वडील माणसांची आज्ञा पालन करणें लहान मुलांचें कर्तव्य आहे व गुरुगृहीं गेल्यावर गुरूची आज्ञा पालन करणें जरूर आहे असें त्यास शिक्षण मिळत असे. पण अलीकडील नवीन विचारांच्या ओघांत या भावना बदलून गेल्या. फाजील स्वातंत्र्याचें वारें खेळूं लागलें व समाजांत विस्कळीतपणा आला.

इंग्रजी अम्मल सुरूं झाल्यानंतर व्यायाम संस्थांकडे लोकांचें व विशेषेंकरून सुशिक्षित पांढरपेशा वर्गांतील लोकांचें अगदींच दुर्लक्ष झालें. नवीन सरकारचें तर या संस्थांकडे मुळींच लक्ष नव्हतें. अशा स्थितींत जुन्या वस्ताद लोकांनीं या संस्था स्वतःच्या हिमतीवर कशातरी जगवल्या. या संस्थांतून वस्तादांचें फार महत्त्व असें व त्यांचे तंत्रानेंच या संस्थांतील व्यवस्था चाले. अशा एकतंत्रीपणानें या संस्थांतून एक प्रकारची शिस्त होती व त्यामुळें काम थोडें कां होईना पण चांगलें होई. या संस्थांतील मंडळी आपली मेहनत आपआपल्या सवडीप्रमाणें येऊन करीत असत. फार तर विशेष हौशी दहापांच मंडळी, मेहनत करतांना कंटाळा येऊं नये म्हणून, एका वेळीं सर्वजण मिळून मेहनत करीत असत. ओळींत उभें करून व हुकूम देऊन मेहनत करविण्याचा त्यावेळीं रिवाज नव्हता.

अशा संस्थांमधून मेहनतींचे प्रकार व साधनेंहि थोडीं असत. कुस्तीचा हौद, एखादा मल्लखांब व दोनचार जाड जोड्या, एखाद दोन जड लेजिमी, एखादी गळ्यांत घालण्याची चक्की या प्रकारचें सामान असे. विद्यार्थ्यांची संख्या थोडी व तालमीची जागाहि लहान म्हणजे एखादी मोठी खोली! व्यायामाची अतिशय हौस असलेलींच मुलें, घरच्या माणसांस न कळत तालमींत येत असत.

ही स्थिति सुधारून तरूण पिढीचें लक्ष व्यायामाकडे लावण्यासाठीं नवीन प्रकारच्या व जास्त व्यवस्थेशीर व्यायामशाळा काढणें जरूर वाटूं लागलें. अशा व्यायामशाळा सुरूं करण्याचा प्रथम मान बडोद्याचे राजरत्न प्रो. माणिकराव यांनीं मिळविला. त्यांनीं स्वतः जुन्या तऱ्हेच्या जुम्मादादा वस्तादांजवळ जुन्या प्रकारच्या तालमींत चांगली मेहनत केली होती. तरी यापुढें सुशिक्षित वर्गांत व्यायाम लोकप्रिय करावयाचा असेल तर त्यासाठीं नवीन तऱ्हेची व्यायामशाळा व नवीन तऱ्हेचा कमी श्रमाचा व कपडे घालून करतां येईल असा व्यायाम सुरूं करणें जरूर आहे असें त्यांस वाटलें व त्यांनीं अशाच विचारांचीं व कळकळीचीं माणसें मदतीस घेऊन बडोद्यास **श्री जुम्मादादा व्यायामशाळा** सुरूं केली.

या व्यायामशाळेंत येणाऱ्या विद्यार्थ्यांस निरनिराळ्या देशी व्यायामांचें पद्धतशीर शिक्षण सुलभ रीतीनें देतां यावें म्हणून निरनिराळ्या व्यायामांचा एक शिक्षणक्रम त्यांनीं ठरवून त्याचें एक **बोधक पत्र** तयार केलें. निरनिराळ्या हातांस नांवें देऊन तें करण्याचा

क्रम ठरविला. एकंदर शिक्षणक्रम अमुक वर्षांचा ठरवून, प्रत्येक वर्षास काय शिकवावयाचें तें ठरविलें.

अशा प्रकारचें शिक्षण विद्यार्थ्यांस देणें सोईचें व्हावें व मुलांत शिस्त यावी म्हणून, कवायतीच्या तऱ्हेनें सर्व विद्यार्थ्यांस व्यवस्थेशीर ओळींत उभें करून त्यांच्याकडून संघांत व्यायाम करून घेण्याची कल्पना प्रो. माणिकराव यांनीं काढली. ही पद्धत लोकांस पसंत पडल्यानें या पद्धतीचा प्रसार हल्लीं सर्व व्यायामशाळांतून झाला आहे. अशा रीतीनें विद्यार्थ्यांस उभे करून शिकविणें शिक्षकांस सोईचें पडतें. सर्व विद्यार्थ्यांवर एकच शिक्षकाची देखरेख राहूं शकतें. याप्रमाणें काम करावयाचें म्हणजे मुलांस अगोदर कवायत शिकविली पाहिजे म्हणून व्यायामशाळेंत कवायत शिकविण्याचें त्यांनीं सुरूं केलें.

लष्करांतील शिपायांस व पोलिसांस जी कवायत शिकवितात तिचे आज्ञाशब्द इंग्रजी भाषेंत असतात. तशा प्रकारचे परकी भाषेंतील आज्ञाशब्द वापरण्यापेक्षां सामान्यतः सर्व हिंदुस्थानभर चालूं असलेल्या हिंदी भाषेंत आज्ञाशब्द बसविले तर ते मुलांस जास्त सुलभतेनें समजतील व राष्ट्रीय भावनेचें पोषण करतील असें प्रो. माणिकराव यांस वाटलें. लागलींच त्यांनीं अशा प्रकारचे नवीन आज्ञाशब्द बसविले व **'कवायत के हिंदी बोल'** या नांवाचें पुस्तक छापून प्रसिद्ध केलें. देशांतील पुढाऱ्यांचा विचार याच सुमारास सर्व हिंदुस्थानाची एक राष्ट्रीय भाषा ठरवावी असा चालूं होता व सर्वांच्या विचारानें हिंदी भाषाच राष्ट्रीय भाषा होण्यास योग्य आहे असें ठरलें. त्यामुळें प्रो. माणिकराव यांचे हिन्दी आज्ञाशब्द सर्वांस पसंत पडले व त्यांचा प्रसार सर्व महाराष्ट्रभर नवीन प्रकारच्या व्यायामशाळांतून झाला.

यानंतर या नवीन प्रकारच्या संघव्यायामाचा प्रसार करण्याचें कार्य उमरावतीच्या **हनुमान व्यायाम प्रसारक मंडळानें** मोठ्या जोरानें सुरूं केलें. त्यांनीं उन्हाळ्याच्या सुट्टींत 'एक महिन्याचे शिक्षण वर्ग' उमरावतीस सुरूं केले. ज्यांस या वर्गांचा लाभ घेणें शक्य नसेल त्यांचेसाठीं अशा प्रकारचें शिक्षण देणारे व्यायाम शिक्षक गांवोगांवीं पाठवून तेथें **शिबिरें** उघडलीं. शिवाय तयार विद्यार्थ्यांस गांवोगांवीं नेऊन त्यांचेकडून प्रत्यक्ष संघपद्धतीचे व्यायाम करवून दाखविले. याच दिशेनें पुण्याचे **महाराष्ट्र व्यायाम प्रसारक मंडळ**हि अलीकडे चांगलें कार्य करीत आहे. शिवाय अनेक व्यायामसंस्थाहि अशा प्रकारचे व्यायाम शिक्षण देण्याचे वर्ग भरवून कार्य करीत आहेत.

जुन्या वेळीं एकएकटे विद्यार्थी लाठी, लेजीम, जोडी, दंड, बैठका, नमस्कार वगैरे प्रकारचे व्यायाम करीत असत, पण आतां मैदानांत वाटेल तितकीं माणसें उभीं करून ह्याच मेहनती संघांत करून घेतां येतात. श्री. औंधचे राजे यांनीं नमस्कारांच्या मेहनतीचा प्रसार फार मोठ्या प्रमाणांत केला आहे. त्याबरोबरच नमस्कार देखील संघांत करून घेण्याची पद्धत त्यांनीं सुरूं केली आहे.

लष्करांत ज्याप्रमाणें एकच प्रकारचा पोशाख सर्व शिपायांचा असतो तसा एकच तऱ्हेचा गणवेश (युनिफार्म) संघव्यायामाच्या वेळीं असावा अशी कल्पना प्रो. माणिकराव यांनीं काढली व सुरू केली. आतां बहुतेक नवीन प्रकारच्या व्यायामशाळांतून याच गोष्टीचा पुष्कळ प्रचार झाला आहे.

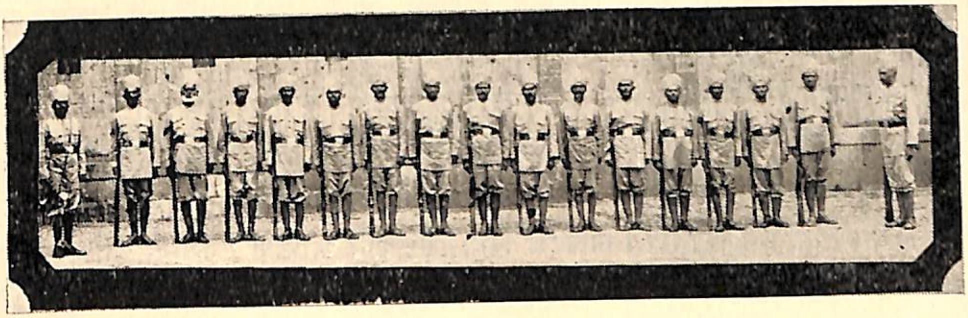
कवायतीचे हिंदी आज्ञाशब्द सध्यां महाराष्ट्रांतील बऱ्याच व्यायामसंस्थांतून चालू आहेत. मराठी भाषा बोलणारांची संख्या आजमासें दोन कोटी आहे. महाराष्ट्रांची भाषा मराठी असून मराठी भाषेचें वाङ्मय पण फार उच्च दर्जाचें आहे. प्रत्येक राष्ट्रास आपल्या जन्म-भाषेचा अभिमान असतो व असावयास पाहिजे. या हेतूनेंच मराठी भाषेंत उत्तम उत्तम ग्रंथांची भर टाकण्याचें काम आजहि पुष्कळ विद्वान माणसें करीत आहेत व पुढेंहि करीत रहाणार. तसेंच यापुढें उच्च शिक्षण देशी भाषेंतूनच दिलें जावें अशी सुशिक्षित लोकांची व पुढाऱ्यांची मागणी आहे व त्याप्रमाणें मराठी भाषेचा शिरकाव शिक्षणक्रमांत जास्त प्रमाणांत होत आहे. नवीन भौतिकशास्त्रासंबंधीचे ग्रंथ मराठींत असावे व त्यांसाठीं नवीन पारिभाषिक शब्द तयार करावे म्हणून प्रयत्न चालू आहेत. अशा स्थितींत कवायतीचे आज्ञाशब्द मराठी भाषेंत असणें जरूर आहे अशी आमची समजूत आहे. असें करण्यानें राष्ट्रीय भावना कमी होण्याचा संभव आम्हास वाटत नाहीं. प्रत्येक स्वतंत्र देशांत कवायतीचे शब्द त्या त्या देशाच्या भाषेंतच असतात, म्हणून बडोद्यास श्री. नारायणगुरू देवधर यांच्या व्यायामशाळेंतील विद्यार्थ्यांसाठीं कवायतीचे मराठी आज्ञाशब्द बडोदा कॉलेजमधील यु. टी. सी. चे कॅप्टन प्रो. ना. का. आपटे, एम्. ए., बी. एससी. व रा. ए. वि. दडपे, एम्. ए., एस. टी. सी. यांनीं तयार करून त्यांचा दोन वर्षें प्रत्यक्ष उपयोग केला व नंतर ते त्यांनीं छापूनहि काढले आहेत. या आज्ञाशब्दांचे मदतीनें कवायत उत्तम प्रकारें करून घेतां येते असा अनुभव आला आहे.

संघव्यायामासाठीं जरूर असणारी थोडीशी कवायत व त्यासाठीं लागणारे आज्ञा-शब्द आम्ही खंडाच्या सुरुवातीस दिले आहेत. आमचा **व्यायामज्ञानकोश** मराठी भाषेंत असल्यानें त्यांत मराठी आज्ञाशब्द प्रथम देऊन नंतर हिंदी व इंग्रजी आज्ञाशब्द दिले आहेत. कवायतीचे मूळ शब्द इंग्रजी असल्यानें ते देखील हिन्दीबरोबर दिले आहेत.

प्रो. लक्ष्मणराव नारायण सप्रे हे त्यांच्या खासगी तालमींत व ते शिक्षक असलेल्या सरकारी शाळेंत पुष्कळ वर्षांपासून कवायतीचें व संघव्यायामाचें काम त्यांच्या विद्यार्थ्यांकडून करवून घेत असतात. त्यामुळें संघव्यायामास जरूर असणाऱ्या कवायतीची माहिती त्यांच्याकडून कोशासाठीं लिहून घेतली आहे.

श्री.

# कवायत (संघव्यायाम).



लाठी, लेजीम, हलकी जोडी, भाला, दंड, बैठका, नमस्कार, वगैरे प्रकारचे व्यायाम विद्यार्थ्यांपासून संघांत करून घ्यावयाचे असतील तर त्यांस थोडी कवायत शिकविणें जरूर आहे. म्हणून निरनिराळ्या संघव्यायामांस उपयोगी पडेल अशा प्रकारच्या कवायतीची जरूर तितकी माहिती येथें दिली आहे.

-:लेखक:-



रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे,
सं.-बा. प्र. व्यायामशाळा, बडोदें.

कवायतीचे आज्ञाशब्द मुद्दाम मराठी भाषेचे प्रथम दिले आहेत. महाराष्ट्रांत मराठी भाषाच लोकांची जन्मभाषा असल्यानें मराठी भाषेचे आज्ञाशब्द शिकविणें कवायत शिकणारास जास्त सुलभ होईल. यूरोप खंडाप्रमाणें हिंदुस्थान हा एक खंड आहे. त्यांत यूरोपप्रमाणें अनेक भाषा प्रचलित आहेत. यूरोपांतील प्रत्येक देशांत कवायतीचे शब्द ज्या त्या देशाच्या भाषेंतच असतात व असें असून देखील महायुद्धाच्या वेळीं अनेक देशांचें सैन्य फ्रेंच सेनापतींच्या ताब्यांत देण्यांत आलें होतें, तरी आज्ञाशब्दांच्या भाषाभिन्नतेमुळें सैन्याच्या एकत्रित हालचालीस अडचण आली नाहीं. त्याचप्रमाणें भावी काळांत सर्व हिंदुस्थानदेशाचें एकराज्य झालें तरी निरनिराळ्या प्रांतांतील सैन्यांचे आज्ञाशब्द निरनिराळ्या भाषेंत असले तरी एकराष्ट्रीयत्वाच्या भावनेस व सैन्याच्या एकसूत्री हालचालींस कांहीं हरकत येईल असें वाटत नाहीं. तेव्हां भलत्याच कल्पनेनें मराठी भाषेच्या आज्ञाशब्दांच्या प्रसारास विरोध करणें बरोबर होणार नाहीं असें वाटतें.

# एका ओळींत उभें करणें.

(हुकूम अंक १) **पथक-रांग-धर्** (हिंदी-भाग-एक-कतार, इंग्रजी-**स्कॉड, फॉल-इन**):–

विद्यार्थ्यांना संघ व्यायामासाठीं मैदानावर एकत्र करण्यास हा हुकूम द्यावा. हा हुकूम मिळतांच मैदानावर असलेल्या सर्व विद्यार्थ्यांनीं ठरलेल्या जागीं येऊन एका ओळींत उभें रहावें. सर्वांत ऊंच विद्यार्थ्यानें मैदानांत कोणत्या जागीं उभें रहावें तें त्यास आधीं सांगून ठेवावें. त्याप्रमाणें त्या विद्यार्थ्यानें ठरलेल्या जागीं **स्वस्थ्-र्‍हा** (इंग्रजी–स्टॅन्ड ॲट् ईज्) च्या स्थितींत उभें रहावें. नंतर बाकीच्यांनीं त्याच्या उजव्या बाजूस उंचीच्या मानानें एका ओळींत उभें रहावें. कित्येक ठिकाणीं ओळीच्या दोन्ही बाजूस ऊंच विद्यार्थ्यांस उभें करून मध्यभागीं सर्वांत ठेंगणा विद्यार्थी उभा करतात, म्हणजे चंद्रकोरीसारखी ओळ होते. कशा-रीतीनें विद्यार्थ्यांनीं उभें रहावयाचें त्याबद्दल त्यांस शिक्षकानें आधींच समजावून सांगावें. म्हणजे आयत्यावेळीं धांदल होणार नाहीं. शिटीच्या ठराविक आवाजानें देखील हा हुकूम देतां येतो.

# सावधान स्थितींत उभें करणें.



चित्र अंक १

(हुकूम अंक २) **पथक–साव-धान्** (हिं.–हु-श्यार, इं.–अटें-शन):—

विद्यार्थी एका ओळींत उभे राहिल्यानंतर त्यांस हा हुकूम द्यावा. हुकूम मिळतांच सर्व विद्यार्थ्यांनीं आपआपल्या टांचा एकमेकांस जोडून व पंजांत ४५° अंशांचा कोन करून चित्र अं. १ प्रमाणें सरळ उभें रहावें. शरीर व खांदे सरळ रेषेंत ठेवावे. गुडघे व मांड्या ताठ ठेवून कंबर उचललेली असावी. दोन्ही हातांचीं कोपरें मागच्या बाजूस वळवलेलीं असावीं. हातांचे आंगठे समोर दिसावे व बोटें नैसर्गिक रीतीनें वळवून ठेवावीं. कित्येक ठिकाणीं हातांच्या मुठीहि आवळून मांडीवर ठेवतात. छाती पुढें काढलेली असून मान सरळ व ताठ ठेवावी. फाजील ऐट किंवा कृत्रिमपणा असूं नये. शिक्षक हुकूम देईल त्याकडे लक्ष ठेवून, हालचाल केल्या-शिवाय हुकुमाची वाट पहात उभें रहावें.

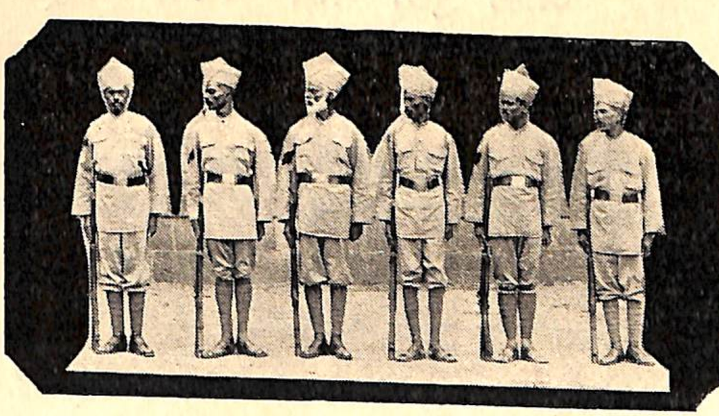
# ओळ सारखी करणें.

(हुकूम अंक ३) उज्-दक् (हिं.-दहिने-निग्हा, इं.-आईज्-राईट):—

विद्यार्थी ओळींत उभे राहिल्यानंतर ते मागें पुढें उभे राहिले असतील किंवा एकमेकांत योग्य अंतर ठेवल्याशिवाय उभे राहिले असतील तर त्यांस नीट सरळ रेषेंत करून घेण्यासाठीं हा हुकूम द्यावा. तसेंच पथक चालत असतांना विद्यार्थी पुढें-मागें असतील तर त्यास उभे करून हा हुकूम देतात. हा हुकूम मिळतांच ओळींतील पहिल्या विद्यार्थ्या-शिवाय सर्व विद्यार्थ्यांनीं स्वतःच्या उजव्या हाताची मूठ आवळून हात कोपरांतून वांकवावे व मूठ स्वतःच्या कमरेवर चित्र अंक २ प्रमाणें ठेवावी. त्याचवेळीं उजव्या बाजूच्या विद्यार्थ्याकडे झटक्यानें मान फिरवून पहावें. मान अशी फिरवावी कीं डावा डोळा बटणाच्या सरळ रेषेंत येईल. सर्वांनीं माना एकदम फिरवाव्या. उजव्या बाजूच्या पहिल्या विद्यार्थ्याकडे पाहून त्याच्या मागें किंवा पुढें असल्यास इतर विद्यार्थ्यांनीं जरुरी-प्रमाणें पुढें मागें आखूड पाउलें टाकून व सारखी ओळ करून उभें रहावें. ओळींत बरोबर आहोंत किंवा नाहीं, हें पहाण्यासाठीं आपल्या उजवीकडील तिसऱ्या विद्यार्थ्याच्या छातीवरील बटन दिसेपर्यंत मागें पुढें सरकावें. आपल्या उजव्या हाताचें कोंपर आपल्या उजव्या बाजूच्या विद्यार्थ्यास टेकेल इतक्या बेतानें उजवीकडे अथवा डावीकडे पाउलें सरकवून उभें रहावें. अंतर घेण्याची चांगली संवय झाली म्हणजे कमरेवर हात न ठेवतां अंदाजानें चित्र अंक ३ प्रमाणें सारखें अंतर ठेवून उभें रहावें. ओळ सरळ झाल्यानंतर दुसरा हुकूम होईपर्यंत उजवीकडे नजर ठेवून उभें रहावें.



चित्र अंक २



चित्र अंक ३

(हुकूम अंक ४) सम्-मुख (हिं.-सामू-निग्हा, इं.-आइज्-फ्रन्ट):—

हा हुकूम मिळतांच पहिल्याशिवाय सर्व विद्यार्थ्यांनीं एकदम झटक्यानें मान समोर फिरवावी व सावधानच्या स्थितींत उभें रहावें.

(हुकूम अंक ५) डाव-दृक् (हिं.-बॉए-निग्हा, इं.-आईज-लेफ्ट):—



चित्र अंक ४

ओळींतील उजव्या बाजूचा विद्यार्थी पहिला आहे असें समजून ऊज् दृक ही आज्ञा देऊन ओळ सारखी करून घेण्याबद्दल वर सांगितलें आहेच. त्याचप्रमाणें ओळींतील डाव्या बाजूचा विद्यार्थी पहिला समजून त्याचेकडे पाहून ओळ सारखी करावयाची असेल तर हा हुकूम द्यावा. हुकूम मिळतांच पहिल्याशिवाय सर्व विद्यार्थ्यांनीं एकदम झटक्यानें डाव्या बाजूस चित्र अंक ४ प्रमाणें मान वळवून पुढेंमागें अगर बाजूस सरकून ओळ सारखी करावी. उजव्या बाजूस मान फिरविली असेल त्यावेळीं डावा डोळा छातीच्या मध्यरेषेंत ठेवावा व डाव्या बाजूस मान केली असेल तेव्हां उजवा डोळा छातीच्या मध्यरेषेंत ठेवावा.

## ओळ पुढें, मागें अथवा बाजूला सरकाविणें.

(हुकूम अंक ६) दोन पाउलें पुढें-चाल् (हिं.-दो कदम आगे-चलो, इं.-टू पेसिस फार्वर्ड-मार्च):—

(हुकूम अंक ७) दोन पाउलें मागें-चाल् (हिं.-दो कदम पीछे-चलो, इं.-टू पेसिस बॅकवर्ड-मार्च):—

(हुकूम अंक ८) दोन पाउलें उजवीकडे-चाल् (हिं.-दो कदम दहिने-चलो, इं.-टू पेसिस राईट क्लोज-मार्च):—

(हुकूम अंक ९) दोन पाउलें डावीकडे-चाल्, (हिं.-दो कदम बॉए-चलो, इं.-टू पेसिस लेफ्ट क्लोज-मार्च):—

एखादेवेळीं विद्यार्थी चुकून नेमलेल्या जागीं उभे न रहातां भलत्याच जागीं मैदानांत उभे राहिले तर त्यांना तेथून पुढेंमागें, उजव्या अगर डाव्या बाजूस सरकवून घेण्याची जरूर पडते. अशावेळीं वरीलपैकीं जरूर ती आज्ञा देऊन ओळ सरकवून घ्यावी. जितकीं पाउलें पुढें-मागें, अगर बाजूला ओळ सरकवावयाची असेल तितक्या पाउलांची संख्या आज्ञेंत सांगावी. पुढें जावयाचें असेल तर आज्ञा मिळतांच सर्व विद्यार्थ्यांनीं आपला डावा पाय गुडघ्यांतून न वाकवितां पुढें टाकावा. विद्यार्थ्यांचें वय व उंचीच्या मानानें पाय २० ते ३० इंच पुढें टाकण्यास सांगावें. सर्व विद्यार्थ्यांनीं सारख्या अंतरावर पुढें पाउलें टाकलीं पाहिजेत. नंतर मागील उजवा पाय डाव्या पायाच्या पुढें तितक्याच अंतरावर टाकावा व डावा पाय उचलून पुढील उजव्या पायास कवायतीच्या पद्धतीप्रमाणें जुळवून ठेवावा व सावधान स्थितींत उभें रहावें. मागें दोन पाउलें जावयाचें असेल तर प्रथम डावा पाय मागें टाकून नंतर उजवा पाय त्याचे मागें टाकावा. नंतर डावा पाय मागें नेऊन उजव्या पायास जुळवून ठेवावा.

पथकांतील विद्यार्थ्यांना उजवीकडे किंवा डावीकडे सरकविण्याची जरूर पडेल तेव्हां वरील हुकूमांपैकीं योग्य तो हुकूम द्यावा. हुकूम मिळतांच पथकांतील सर्व विद्यार्थ्यांनीं उजव्या बाजूस सरकतांना स्वतःचा उजवा व डाव्या बाजूस सरकतांना डावा पाय गुडघ्यांतून न वांकवितां उंचीच्या मानानें १०–१२ इंच लांब टाकावा व दुसरा पाय स्फूर्तीनें उचलून त्यास मिळवावा. याप्रमाणें हुकूमांत जितकीं पाउलें सांगितलीं असतील तितकीं पाउलें सरकावें.

**(हुकूम** अंक १०**) उजवीकडे-चाल् (**हिं.– **दहिने कदम-चलो,** इं.– **राईट क्लोज-मार्च ):—**

**(हुकूम** अंक ११**) डावीकडे-चाल् (**हिं.– **बाँए कदम-चलो,** इं.– **लेफ्ट क्लोज-मार्च ):—**

वरील हुकुमांत पाउलांची संख्या सांगितलेली नसल्यानें वरील हुकूम मिळाल्यावर उजवीकडे किंवा डावीकडे वरप्रमाणें पाउलें टाकून सरकावयाचें असतें. पाहिजे तितकीं पाउलें विद्यार्थी सरकले आहेत असें वाटतांच शिक्षकानें खालील हुकूम द्यावा.

**(हुकूम** अंक १२**) पथक-थांब् (**हिं.– **रुक्-जाव,** इं.– **हॉल्ट ):—**

वरील हुकूम मिळतांच विद्यार्थ्यांनीं उचललेलें पाऊल टाकून त्यास दुसरें पाऊल जुळवून सावधानचे स्थितींत उभें रहावें. याप्रमाणें मोघम हुकूम देऊन विद्यार्थ्यांस १०–१२ पाउलांपेक्षां जास्त पाउलें सरकविण्याची पद्धत नाहीं.

ओळींत उभे राहिलेल्या विद्यार्थ्यांची संख्या किती आहे तें समजण्यासाठीं व ओळींतील विद्यार्थ्यांचा अंक सम अथवा विषम आहे हें त्यांस समजावें म्हणून विद्यार्थ्यांकडून अंक मोजून घ्यावे.

# एका ओळीच्या दोन ओळी करणें.

(हुकूम अंक १३) **अंक-मोज्** (हिं.-एकसे-गिन्ती, इं.-फ्रॉम दी राईट-नंबर्स) :—

वरील आज्ञा मिळतांच उजव्या बाजूच्या पहिल्या विद्यार्थ्यानें **एक**, दुसऱ्यानें **दोन**, तिसऱ्यानें **तीन** (हिं.-**एक, दो, तीन**, इं.-**वन, टू, थ्री**) असें एकामागून एक अंक मोजण्यास सुरवात करावी. अंक उच्चारतांना स्पष्ट व शिक्षकास ऐकूं जाईल अशारीतीनें ऊंच स्वरांत छातींतून जोर देऊन स्फूर्तीनें टुक्या आवाजांत अंक म्हणावे. अंक नीट उच्चारतां येऊं लागले म्हणजे अंक उच्चारतांना पहिल्या विद्यार्थ्यापासून सर्व विद्यार्थ्यांनीं आपली मान झटक्यानें आपल्या डाव्या बाजूस वळवून अंक उच्चारावा.

विद्यार्थी लहान वयाचे असतील तर त्यांचेकडून अंक मोजून घ्यावयाचे ते फक्त **एक दोन, एक दोन** असे मोजून घ्यावे व एकी व बेकी अंकांची त्यांस समजूत द्यावी म्हणजे सम व विषम अंक समजण्याची भानगड रहाणार नाहीं.

ओळींतील विद्यार्थ्यांपैकीं समांक कोणाचे व विषमांक कोणाचे हें त्यांच्या नीट ध्यानांत यावें म्हणून खालीलप्रमाणें क्रिया करून घ्यावी.

(हुकूम अंक १४) **विषमसंख्या-हात** (हिं.-**विषमांक-हाथ**, इं.-**ऑड नंबर्स-प्रूव्ह**) :—

वरील आज्ञा मिळतांच ओळींतील एक, तीन, पांच असे विषमांक असलेल्या विद्यार्थ्यांनीं स्वतःचा उजवा हात कोपरांतून वांकवून शरिराला काटकोन करून ठेवावा. कित्येक ठिकाणीं हात खांद्याच्या रेषेंत सरळ व ताठ ठेवतात. यावेळीं हाताचीं बोटें ताठ व आंगठा वर राहील अशा बेतानें ठेवावा. नंतर अंक मोजवावे. अंक मोजल्यानंतर खालील हुकूम करावा.

(हुकूम अंक १५) **पथक, पूर्ववत्** (हिं.-**जैसे थे**, इं.-**ॲज यू वेअर**) :—

ही आज्ञा मिळतांच ज्या विद्यार्थ्यांनीं हात वर केले असतील त्यांनीं हात खालीं पूर्व स्थितींत आणावे. नंतर सम संख्या कोणाची आहे हें समजण्यासाठीं खालील आज्ञा द्यावी.

(हुकूम अंक १६) **समसंख्या-हात** (हिं.-**समांक-हाथ**, इं.-**इव्हन नंबर्स-प्रूव्ह**) :—

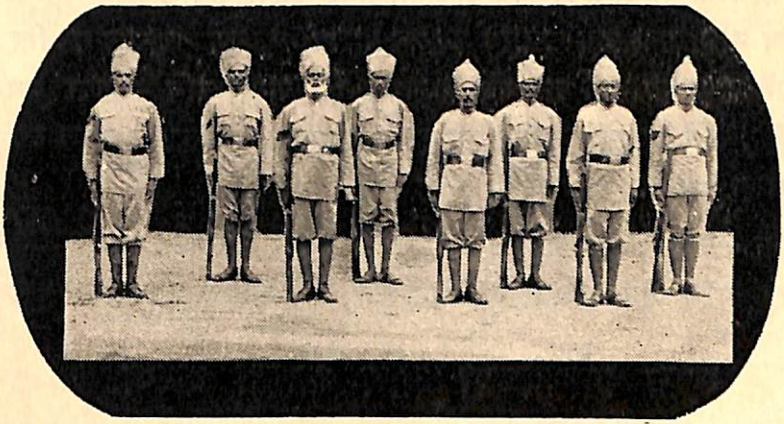
ही आज्ञा मिळतांच ज्या विद्यार्थ्यांची संख्या सम असेल त्यांनीं आपले हात कोपरांतून वांकवून शरिराशीं काटकोन करून ठेवावे. सर्वांचे हात एकदम वर आले पाहिजेत. या कृतीनें समांक कोणाचे आहेत हें चटकन लक्षांत येतें. नंतर पुनः **'पूर्ववत्'** ही आज्ञा देऊन सर्वांचे हात खालीं आणावे. हात वर आणण्याची व खालीं नेण्याची क्रिया एकदम झटक्यानें

झाली पाहिजे. हात मागेंपुढें, खालींवर केले गेले तर '**पूर्ववत्**' ही आज्ञा देऊन हीच क्रिया पुनः पुनः करून घ्यावी.

संघव्यायामाच्या सोईसाठीं एका ओळीच्या दोन ओळी, तीन ओळी अथवा चार ओळी कराव्या लागतात. लाठी, भाला, अशा प्रकारचे लांब साधन वापरावयाचें असेल तर विद्यार्थ्यांत एकमेकांपासून जास्त अंतर ठेवणें जरूर असतें.

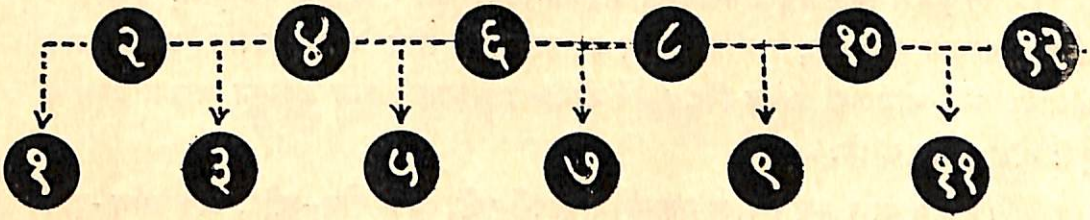
(हुकूम अंक १७) **विषमांक दोन पाउलें पुढें-चालू** (हिं.-**विषमांक दो कदम आगे-चलो**, इं.-**ऑड नंबर्स टू पेसीस फॉर्वर्ड-मार्च**):—

वरील आज्ञा देतांना शिक्षकानें **विषमांक दोन पाउलें पुढें** इतकी आज्ञा देऊन जरा थांबावें. हे शब्द ऐकतांच विषम संख्या असणाऱ्या विद्यार्थ्यांनीं दोन पाउलें पुढें जाण्यास तयार रहावें व **चालू** हा शब्द ऐकतांच त्यांनीं डावा पाय पुढें योग्य अंतरावर टाकून उजवा पाय तितक्याच अंतरावर डाव्या पायाच्या पुढें टाकावा. नंतर मागचा डावा पाय उचलून व उजव्या पायास योग्य तऱ्हेनें जोडून चित्र अंक ५ प्रमाणें उभें रहावें. दोन पाउलें पुढें



चित्र अंक ५

येण्याची क्रिया सर्वांची एका वेळेस झाली पाहिजे. पहिलें व दुसरें पाऊल पुढें टाकतांना पायांचा आवाज करूं नये. पण डावा पाय उजव्या पायाशीं जुळवून ठेवतांना सर्वांच्या पायांचा एक आवाज झाला पाहिजे. एका ओळीच्या दोन ओळी कशा होतात तें खालील आकृति अंक १ मध्यें दाखविलें आहे.




आकृति अंक १

समांक असलेल्या विद्यार्थ्यांस दोन पाउलें पुढें जाण्याची आज्ञा करावयाची असेल तर खालील हुकूम द्यावा.

(हुकूम अंक १८) **समांक दोन पाउलें पुढें–चाल्** (हिं.– **समांक दो कदम आगे–चलो**, इं.– इव्हन नंबर्स टू पेसिस फॉर्वर्ड–मार्च ):—

## दोन ओळींची एक ओळ करणें.

(हुकूम अंक १९) **विषमांक दोन पाउलें मागें–चाल्** (हिं.– **विषमांक दो कदम पीछे–चलो**, इं.– **ऑड नंबर्स टू पेसिस बॅकवर्ड–मार्च** ):—

(हुकूम अंक २०) **समांक दोन पाउलें मागें–चाल्** (हिं.–**समांक दो कदम पीछे–चलो**, इं.– **इव्हन नंबर्स टू पेसिस बॅकवर्ड–मार्च** ):—

वरील हुकुमांपैकीं जरूर तो हुकूम द्यावा. हुकूम मिळतांच पुढें आलेल्या विद्यार्थ्यांनीं डावा पाय उचलून योग्य अंतरावर मागें टाकावा. नंतर उजवा पाय उचलून डाव्या पायाच्या मागें टाकावा व नंतर डावा पाय उचलून उजव्या पायास जुळवून **सावधान** स्थितींत उभें रहावें. पाय मागें टाकतांना मागें पाहूं नये. याप्रमाणें दोन पाउलें मागें गेल्यावर प्रथमची एक ओळ तयार होते. मागें गेल्यावर उजव्या बाजूस पाहून ओळ सरळ झाली नसेल तर पुढें मागें होऊन ओळ सरळ करावी.

**सूचना**—एका ओळीच्या दोन ओळी करतांना विद्यार्थी अगदीं लहान वयाचे असतील तर त्यांस एक, तीन, पांच, अथवा दोन, चार, सहा, असे अंक सांगून काम करून घ्यावें.

## एका ओळीच्या तीन ओळी करणें.

एका ओळीच्या तीन ओळी करावयाच्या असतील तर खालील हुकूम द्यावा.

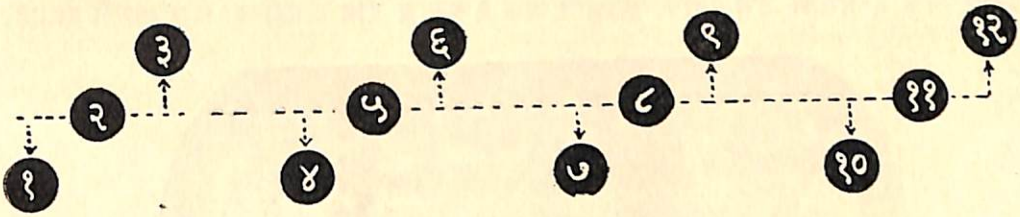
(हुकूम अंक २१) **एक ते तीन अंक–मोज** (हिं.– **एकसे तीन–गिन्ती**, इं.– **फ्रॉम दी राइट इन थ्रीज् नंबर्स** ):—

हा हुकूम मिळतांच उजवीकडून पहिल्या विद्यार्थ्यानें **एक**, दुसऱ्यानें **दोन**, तिसऱ्यानें **तीन**, चवथ्यानें पुनः एक, पाचव्यानें **दोन** व सहाव्यानें **तीन** अशा क्रमानें सर्वांनीं अंक मोजावे. अंक मोजतांना प्रत्येक विद्यार्थ्यानें डावीकडे झटक्यानें तोंड फिरवून अंक मोजावा व पुनः तोंड समोर करावें.

(हुकूम अंक २२) **अंक एक–दोन पाउलें पुढें, अंक दोन–स्थीर, अंक तीन–दोन पाउलें मागें–चाल्** (हिं.– **अंक एक–दो कदम आगे, अंक दो–स्थीर, अंक तीन–दो कदम**

**पीछे--चलो, इं.--नंबर वन टू पेसिस फॉरवर्ड, नंबर टू स्टँड फास्ट, नंबर थ्री टू पेसिस बॅकवर्ड--मार्च ):—**

नंतर वरील हुकूम द्यावा. हुकूम मिळतांच ओळींतील पहिल्या अंकाच्या सर्व विद्यार्थ्यांनीं दोन पाउलें पुढें जावें. दुसऱ्या अंकाच्या विद्यार्थ्यांनीं जागच्याजागीं उभें रहावें व तिसऱ्या अंकाच्या विद्यार्थ्यांनीं दोन पाउलें मागें जाऊन उभें रहावें. याप्रमाणें क्रिया झाली म्हणजे खालील आकृति अंक २ प्रमाणें एका ओळीच्या तीन ओळी तयार होतील.




आकृति अंक २

**सूचना**—अशाप्रकारें तीन ओळींचा उपयोग कड्यांची कवायत, डंबेल्सची कवायत, बालकाठी, समतोल्याची कवायत, लहान जोड्यांची कवायत, पताकांची कवायत, वगैरे संघ व्यायामाच्या वेळीं करावा.

## तीन ओळींची एक ओळ करणें.

तीन ओळींत काम करून घेतल्यावर पुनः तीन ओळींची एक ओळ करावयाची असते त्यावेळीं खालील हुकूम द्यावा.

(हुकूम अंक २३) **अंक एक--दोन पाउलें मागें, अंक दोन--स्थीर, अंक तीन--दोन पाउलें पुढें--चाल** (हिं.--**अंक एक--दो कदम पीछे, अंक दो--स्थीर, अंक तीन--दो कदम आगे--चलो**, इं.--**नंबर वन टू पेसिस बॅकवर्ड, नंबर टू स्टँड फास्ट, नंबर थ्री टू पेसिस फॉरवर्ड--मार्च**):—

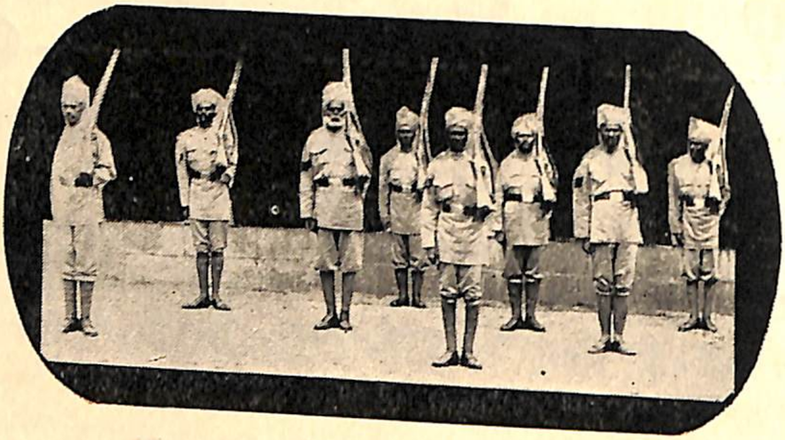
हुकूम मिळतांच पुढील ओळींतील सर्व विद्यार्थ्यांनीं दोन पाउलें मागें, मधल्या ओळींतील विद्यार्थ्यांनीं जागच्याजागीं व मागच्या ओळींतील विद्यार्थ्यांनीं दोन पाउलें पुढें जावें म्हणजे मूळची एक ओळ तयार होईल.

## दोन ओळींच्या चार ओळी करणें.

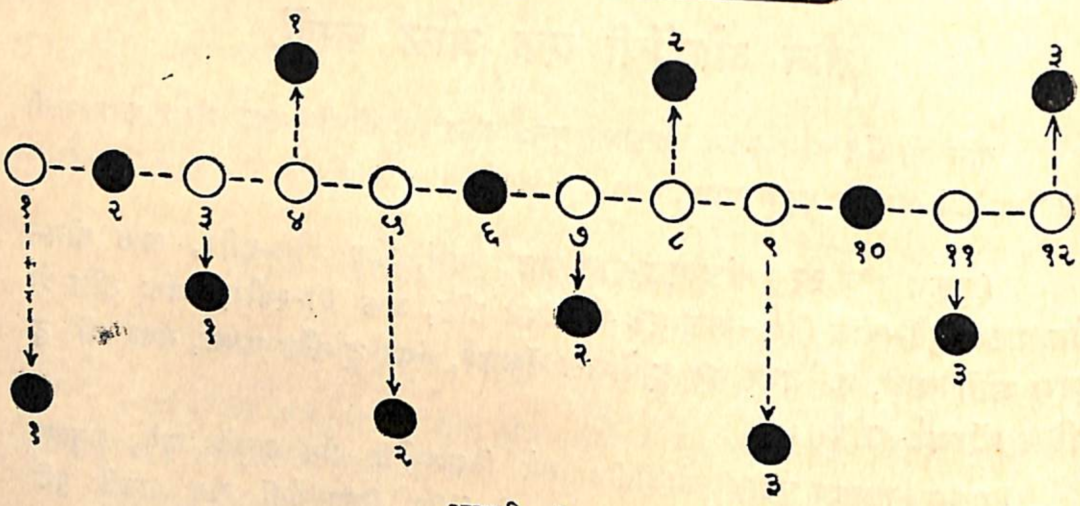
मागें सांगितल्याप्रमाणें हुकूम देऊन एक ओळीच्या दोन ओळी कराव्या. नंतर प्रत्येक ओळींतील विद्यार्थ्यांकडून अंक मोजून घ्यावे, नंतर खालील हुकूम द्यावा.

(हुकूम अंक २४) **पुढील ओळ विषमांक दोन पाउलें पुढें, मागील ओळ समांक दोन पाउलें मागें--चालू** (हिं.--**अगली कतार विषमांक दो कदम आगे, पीछली कतार समांक दो कदम पीछे--चलो**, इं.--**फ्रन्ट रँक ऑड नंबर्स टू पेसिस फार्वर्ड, रीअर रँक इव्हन नंबर्स टू पेसिस बॅकवर्ड--मार्च**):—

वरप्रमाणें आज्ञा मिळतांच पुढील ओळींतील विषमांक विद्यार्थ्यांनीं दोन पाउलें पुढें व मागील ओळींतील समांक विद्यार्थ्यांनीं दोन पाउलें मागें जाऊन नेहमींप्रमाणें पाय जुळवावे व चित्र अंक ६ प्रमाणें उभें रहावें. आकृति अंक ३ प्रमाणें दोन ओळींच्या चार ओळी होतात.



चित्र अंक ६




आकृति अंक ३

## चार ओळींच्या दोन ओळी करणें.

वरप्रमाणें चार ओळी झाल्यावर पुढच्या ओळीस दोन पाउलें मागें व मागच्या ओळीस दोन पाउलें पुढें चालण्यास सांगावें म्हणजे चारांच्या दोन ओळी होतील. त्यासाठीं खालीलप्रमाणें हुकूम द्यावा.

**(हुकूम अंक २५) पुढील ओळ दोन पाउलें मागें, मागील ओळ दोन पाउलें पुढें–चाल् (हिं.–अगली कतार दो कदम पीछे, पीछली कतार दो कदम आगे–चलो., इं.–फ्रन्ट रँक टू पेसिस बॅकवर्ड, रीअर रँक टू पेसिस फॉर्वर्ड–मार्च):—**

वरील हुकूम मिळतांच पुढील ओळींतील विद्यार्थ्यांनीं दोन पाउलें मागें जावें व मागील ओळींतील विद्यार्थ्यांनीं दोन पाउलें पुढें जावें म्हणजे चारांच्या दोन ओळी होतील.

**टीप:**—प्रत्येक हुकुमापैकीं सुचनेचा सर्व भाग पुरा झाल्यानंतर किंचित् वेळ थांबून क्रिया करण्याचा हुकूम उच्चारावा म्हणजे काय करावयाचें आहे याचा खुलासा होऊन पुढील क्रिया योग्य रीतीनें करण्यास विद्यार्थी तयार होतात.

## एका ओळीच्या चार ओळी करणें (रीत दुसरी).

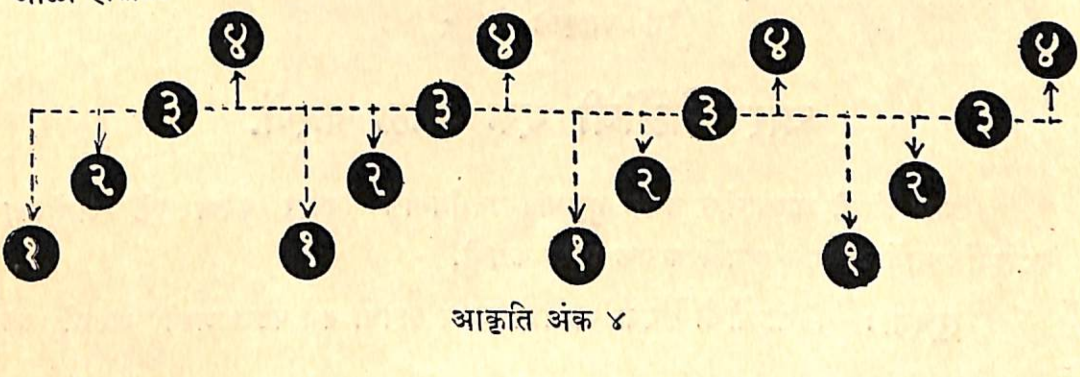
एका ओळींत विद्यार्थी उभे राहिल्यानंतर खालील हुकूम द्यावा.

**(हुकूम अंक २६) एक ते चार अंक–मोज (हिं.–एक से चार गिन्ती, इं.–फ्राम दी राईट इन फोर्स–नंबर्स):—**

आज्ञा मिळतांच एक, दोन, तीन, चार असे अंक पहिल्या चार विद्यार्थ्यांनीं मोजावे, नंतर पांच ते आठ पर्यंतच्या विद्यार्थ्यांनीं पुनः एक ते चार मोजावे. याप्रमाणें सर्व विद्यार्थ्यांनीं एक ते चार असे अंक मोजावे. अंक मोजतांना झटक्यानें डावीकडे तोंड फिरवावें व पुनः तोंड समोर करून उभें रहावें. नंतर खालील हुकूम द्यावा.

**(हुकूम अंक २७) अंक एक–चार पाउलें पुढें, अंक दोन–दोन पाउलें पुढें, अंक तीन–स्थीर व अंक चार–दोन पाउलें मागें–चाल् (हिं.–अंक एक–चार कदम आगे, अंक दो–दो कदम आगे, अंक तीन–स्थीर, अंक चार–दो कदम पीछे–चलो, इं.–नंबर वनस् फोर पेसिस फॉर्वर्ड, नंबर टूज टू पेसिस फॉर्वर्ड, नंबर थ्रीज् स्टँड फास्ट, नंबर फोर्स टू पेसिस बॅकवर्ड–मार्च):—**

या हुकुमाप्रमाणें क्रिया करावी म्हणजे खालील आकृति अंक ४ प्रमाणें चार ओळी होतात.




आकृति अंक ४

## चार ओळींची एक ओळ करणें.

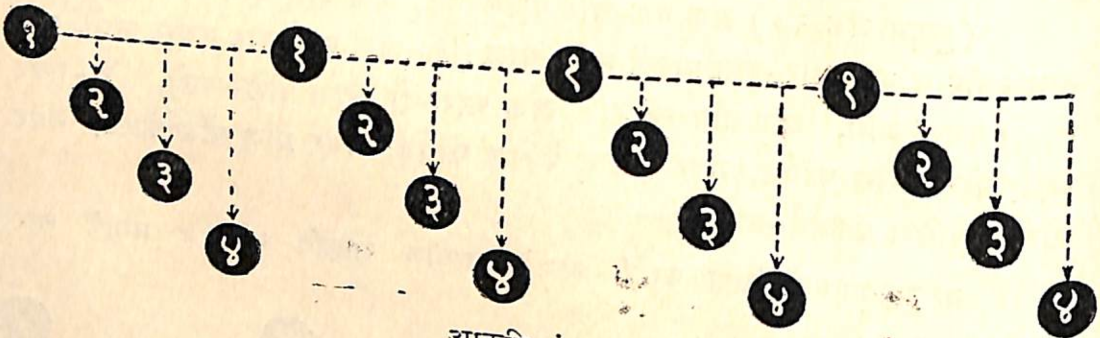
वर सांगितल्याप्रमाणें चार ओळी केल्यानंतर वरच्या हुकुमांत जरूर तो फेरफार करून पुनः एक ओळ करावी. पहिल्या ओळींतील विद्यार्थ्यांनीं चार पाउलें मागें, दुसऱ्या ओळींतील विद्यार्थ्यांनीं दोन पाउलें मागें जावें, तिसऱ्या ओळींतील विद्यार्थ्यांनीं जागच्या जागीं उभें रहावें व चवथ्या ओळींतील विद्यार्थ्यांनीं दोन पाउलें पुढें जावें, म्हणजे मूळची एक ओळ होईल.

## एका ओळीच्या चार ओळी करणें (रीत तिसरी).

दुसऱ्या रीतींत सांगितल्याप्रमाणें **एक ते चार अंक-भोज** अशी आज्ञा देऊन अंक मोजून घ्यावे.

(हुकूम अंक २८) **अंक एक-स्थीर, अंक दोन-दोन पाउलें पुढें, अंक तीन-चार पाउलें पुढें, अंक चार-सहा पाउलें पुढें-चाल्** (हिं.-अंक एक-स्थीर, अंक दो-दो कदम आगे, अंक तीन-चार कदम आगे, अंक चार-छ कदम आगे-चलो, इं.-नंबर वनस् स्टँड फास्ट, नंबर टूज टू पेसिस फॉर्वर्ड, नंबर थ्रीज् फोर पेसिस फॉर्वर्ड, नंबर फोर्स् सीक्स पेसिस फॉर्वर्ड-मार्च ):—

या हुकुमाप्रमाणें क्रिया केली म्हणजे आकृति अंक पांच प्रमाणें एका ओळीच्या चार ओळी होतात.




आकृति अंक ५

## चार ओळींची एक ओळ करणें.

चार ओळी झाल्यानंतर वरील हुकुमांत जरुरीप्रमाणें फेरफार करून पुढें आलेल्या विद्यार्थ्यांस मागें जाण्यास सांगावें व एक ओळ करावी.

**सूचना:**—विद्यार्थ्यांची संख्या पांचांचा अगर सहांचा वर्ग पडेल अशी असली तर

एक ते पांच अथवा एक ते सहा असे अंक मोजवावे. एक अंकाच्या विद्यार्थ्यांशिवाय बाकीच्यांनीं दोन, चार, सहा, आठ अशीं जरूर तितकीं पाउलें पुढें जाऊन पांच अथवा सहा ओळी कराव्या.

**सूचनाः**—एका ओळीच्या चार ओळी करावयाच्या असतील तर आणखी एक निराळा हुकूम देऊन करतां येतात. एका ओळीच्या चार ओळी कोणत्या रीतीनें करावयाच्या ते विद्यार्थ्यांस अगाऊं सांगून ठेवावें व खालील हुकूम द्यावा.

**(हुकूम** अंक २९)**पथक-विस्तार (हिं.-सजावट फेलाष, इं.-ओपन ऑर्डर-मार्च)**— वरील हुकूम मिळतांच विद्यार्थ्यांनीं ठरलेल्या रीतीनें चार ओळी करून उभें रहावें.



चित्र अंक ७

## आराम देणें.

बराच वेळ काम केल्यानें विद्यार्थी थकले आहेत असें दिसल्यास त्यांस आराम देण्यासाठीं शिक्षकानें खालील हुकूम द्यावा.

(**हुकूम** अंक ३०) **स्वस्थ-व्हा** (हिं.-**कदम-खोल**, इं.-**स्टँड अॅट ईज**):—

हुकूम मिळतांच प्रत्येकानें उजवा पाय जागेवरच ठेवून व डावा पाय सहा इंच वर उचलून डावीकडे त्याच रेषेंत बारा इंच दूर ठेवावा व चित्र अंक ७, ८ प्रमाणें उभें रहावें. ही क्रिया करतांनाच दोन्ही हात कमरेच्या मागें नेऊन डाव्या हाताच्या पंजानें उजव्या हाताच्या मनगटास चित्र अंक ९ प्रमाणें धरावें. दोन्ही हात सरळ ठेवावे. शरिराचा तोल दोन्ही पायांवर सारखा ठेवावा. आरामच्या स्थितींत उभे रहातांना पुष्कळ जण उजव्या अगर डाव्या पायावर झोक



चित्र अंक ८

देऊन उभे रहातात, तसें दिसल्यास ती चूक शिक्षकांनीं सुधारून घ्यावी. आराम पुरेसा झाल्यावर सावधानची आज्ञा द्यावी.



चित्र अंक ९



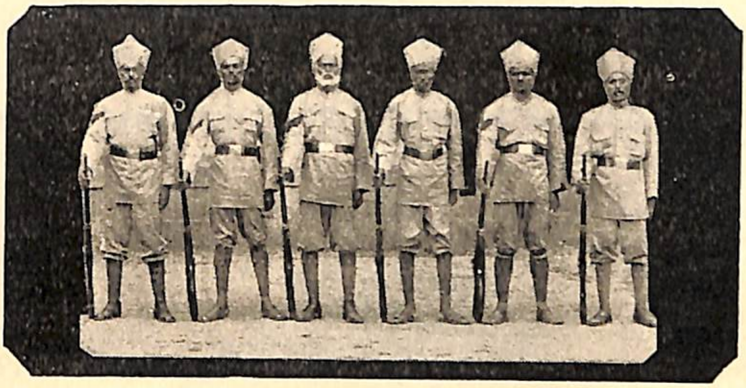
चित्र अंक १०

## विश्रांति देणें.

**स्वस्थ**—ऱ्हा ह्या हुकुमाप्रमाणें उभें राहून पुरेशी विश्रांति मिळणार नाहीं असें वाटल्यास खालील हुकूम द्यावा.

**(हुकूम अंक ३१) पथक-विश्—राम** (हिं.-आ-राम, इं.-स्टँड इझी):—

आज्ञा मिळतांच विद्यार्थ्यांनीं मागें बांधलेले हात सोडून चित्र अंक १०, ११ प्रमाणें उभें रहावें. पाय जागच्या जागींच असूं द्यावे. याप्रमाणें उभें राहिल्यावर जरुरीप्रमाणें हालचाल करतां येते. कवायत करतांना पोषाखांत कांहीं विस्कळीतपणा आला असल्यास त्याची दुरस्ती करणें, कांहीं शंका असल्यास शिक्षकास विचारणें वगैरे गोष्टीं करण्यास यावेळीं मोकळीक असते. याप्रमाणें विश्रांति झाल्यावर विद्यार्थ्यांस सावधान स्थितींत आणण्याकरतां खालील आज्ञा द्यावी.



चित्र अंक ११

(**हुकूम** अंक ३२) **पथक-सावधान** (हिं.-तमाम-हुश्यार, इं.-स्कॉड-ॲटेन्शन).—

आज्ञा मिळतांच विद्यार्थ्यांनीं पाय जुळवून सावधानचे स्थितींत उभें रहावें.

**टीप:—स्वस्थ-**ऱ्हा किंवा **विश्राम** ह्या आज्ञा दिल्यानंतर विद्यार्थ्यांच्या हातांत लेजीम, लाठी, हलकी जोडी वगैरे पैकीं एखादें साधन असेल तर मागें हात धरावयाचे नसतात, पण त्या त्या साधनाच्या संघव्यायामाच्या माहितींत सांगितल्याप्रमाणें उभें रहावयाचें असतें.

## बसून आराम घेणें.

कित्येक वेळां संघव्यायाम करीत असतांना विद्यार्थी फार थकले तर त्यांचीं कामें सारख्या गतींत न होतां पुढें मागें होऊं लागतात. अशा वेळीं त्यांस काम बंद करून विश्रांति द्यावी लागते, त्यावेळीं खालील हुकूम द्यावा.

(**हुकूम** अंक ३३) **खालीं बसा** (हिं-बेठ जाव्, इं.-सिट ॲट ईज्):—

वरील हुकूम मिळतांच सर्वांनीं उंच उडी मारून उजवा पाय डावीकडे व डावा पाय उजवीकडे ठेवून खालीं बसावें. हातांत लाठी, लेजीम, हलकी जोडीसारखें साधन असेल तर तें साधन उजव्या बाजूस ठेवावें व नंतर पोटापासून गुडघे जरा लांब ठेवून दोन्ही पायांच्या बाहेरच्या बाजूंनीं हात पुढें नेऊन, डाव्या हातानें उजव्या हाताचें मनगट धरावें. छाती ताठ ठेवावी व छाती व पोट हातांनीं दुमडलें जाऊं नये अशा बेतानें हात सैल ठेवावे.

बसल्यानंतर विद्यार्थ्यांनीं एकमेकांशीं बोलूं नये व हंसूं नये. कारण मेहनत झाल्यावर तोंड उघडूं नये असा नियम आहे. तोंड उघडलें तर तोंडानें श्वासोश्वास होण्याचा संभव असतो. तोंडानें श्वासोश्वास करणें आरोग्याच्या दृष्टीनें विघातक आहे.

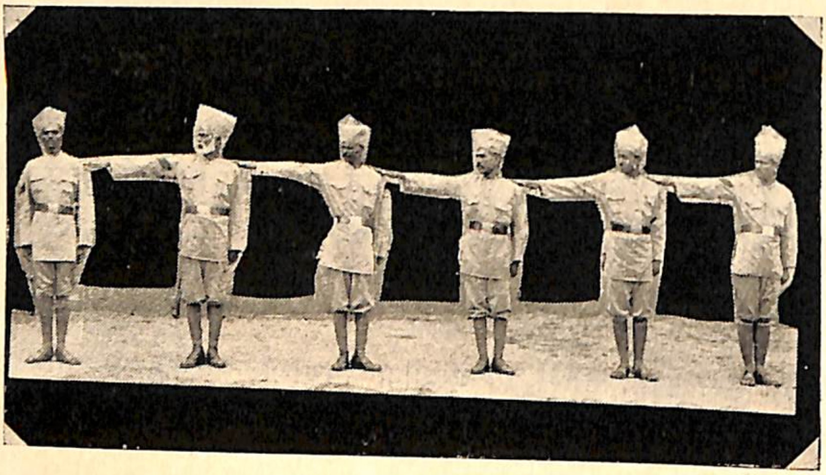
विश्रांति पुरी झाल्यानंतर **सावधान** हा हुकूम द्यावा. हा हुकूम मिळतांच विद्यार्थ्यांनीं स्फूर्तीनें उठून सावधानच्या स्थितींत उभें रहावें.

# उजव्या बाजूनें माप घेणें.

विद्यार्थ्यांची ओळ सरळ करण्यासाठीं व त्यांच्यांत सारखें अंतर करण्यासाठीं खालील हुकूम द्यावा.

(हुकूम अंक ३४) उजवें माप–घ्या (हिं.–दहिने नाप लेव, इं.–राइट ड्रेस) :—

हुकूम मिळतांच उजव्या बाजूच्या पहिल्या विद्यार्थ्याखेरीज इतर सर्व विद्यार्थ्यांनीं चटकन आपल्या माना उजवीकडे वळवाव्या. नंतर उजव्या बाजूच्या पहिल्या विद्यार्थ्यांशिवाय बाकीच्या सर्व विद्यार्थ्यांनीं स्वतःच्या उजव्या हातांच्या पंजांचीं पांचहि बोटें एकमेकांस जुळवून तो हात पालथा करावा व उजव्या बाजूस चित्र अंक १२ प्रमाणें लांब करावा. आपल्या



चित्र अंक १२

उजव्या बाजूस जो विद्यार्थी असेल त्याच्या डाव्या खांद्यास आपल्या मधल्या बोटाच्या शेवटल्या पेऱ्याचें टोक लागेल इतक्या बेतानें आपण उजव्या अगर डाव्या बाजूस सरावें व चित्र अंक १३ प्रमाणें उभें रहावें. ओळींत उभे असलेल्या विद्यार्थ्यांमध्यें वरप्रमाणें अंतर ठेवावयाचें असेल तर वरप्रमाणें हात लांब करून अंतर घेववावें.

ह्याप्रमाणें ओळ सरळ झाली म्हणजे शिक्षकानें उजवीकडच्या पहिल्या विद्यार्थ्याच्या उजव्या बाजूस जाऊन ओळीकडे तोंड करून उभें रहावें व ओळ सारखी झाली आहे किंवा नाहीं तें पहावें. एकादा विद्यार्थी पुढें मागें उभा असेल तर त्यास पुढें मागें होण्यास सांगून ओळ सारखी करून घ्यावी. नंतर ओळीच्या समोर येऊन खालील हुकूम द्यावा.

(हुकूम अंक ३५) सम्–मुख (हिं.–सामु निम्हा, इं.–आइज फ्रन्ट) :—

हुकूम मिळतांच सर्व विद्यार्थ्यांनीं आपला उजवा हात खालीं आणावा व उजव्या मांडीस लावून ठेवावा. त्याच वेळीं स्फूर्तीनें मानेस झटका देऊन तोंड समोर फिरवावें व सावधानचे स्थितींत नजर समोर ठेवून उभें रहावें.

चित्र  अंक १३

**सूचना**:—लाठी, भाला, तरवार, बोथाटी वगैरेच्या साधनांनीं काम करून घ्यावयाचें असेल तर एक ओळ असतांनाच वरप्रमाणें हात लांब करून अंतर घेववावें व नंतर दोन अगर चार ओळी जरूरीप्रमाणें कराव्या म्हणजे विद्यार्थ्यांत पुरतें अंतर होतें.

## डाव्या बाजूनें माप घेणें.

याप्रमाणें करतांना डाव्या बाजूच्या पहिल्या विद्यार्थ्यानें समोर नजर ठेवून उभें रहावें व बाकीच्या विद्यार्थ्यांनीं आपला डावा हात लांब करून, मधल्या बोटाचें शेवटचें पेरें डाव्या बाजूच्या खांद्यास लावून अंतर घ्यावें. यावेळेस डाव्या बाजूस मान फिरवून पहावयाचें असतें. बाकीची सर्व क्रिया उजव्या बाजूस माप घेतांना करतात तशीच करावयाची असते.

## दोन हात लांब करून अंतर घेणें.

संघकवायत करवितांना ज्यावेळीं एकाच्या चार ओळी करण्यांत येतात त्यावेळीं

विद्यार्थ्यांत परस्परांत सारखें अंतर करून घेणें जरूर असतें, अशावेळीं खालील हुकूम द्यावा.

**(हुकूम अंक ३६) दोन हात बाजूस लांब करा-ऊज् मुख (हिं.-दो हाथ बाजू लंबाव-दहिने निग्हा, इं.-बोथ आर्मस् साइडवर्डस्-राइट ड्रेस):—**

प्रत्येक ओळीच्या उजव्या बाजूच्या पहिल्या विद्यार्थ्यानें जागचे जागीं उभें राहून आपले डावे हात डाव्या बाजूस खांद्यांच्या रेषेंत लांब करावे. नंतर डाव्या बाजूच्या विद्यार्थ्यांनीं दोन्ही हात खांद्यांच्या रेषेंत लांब करून, उजवे बाजूस मान फिरवावी व उजव्या बाजूच्या विद्यार्थ्यांच्या डाव्या हातांच्या मधल्या बोटांच्या टोंकांस आपल्या उजव्या हातांच्या मधल्या बोटाचें टोंक लागेल अशा रीतीनें लावून उभें रहावें. याप्रमाणें हात ताठ ठेवून बोटास बोट लावतांना जरुरीप्रमाणें, उजव्या अगर डाव्या बाजूस सरकावें व सरळ ओळींत उभें रहावें.

ओळ नीट झाली म्हणजे **सम्मुख** हा हुकूम द्यावा. हुकूम मिळतांच सर्वांनीं मान समोर फिरवून हात खालीं आणून उभें रहावें. दोन ओळी केल्या असतील तरी देखील जरूर असल्यास वरप्रमाणें माप घेण्यास सांगावें.

## जवळ आणणें.

माप घेऊन विद्यार्थी दूर झाल्यानंतर त्यांना जवळ आणावयाचें असल्यास खालीं लिहिलेला हुकूम द्यावा.

**(हुकूम अंक ३७) ऊज-मिळ् (हिं.-दहिने मिल जाव, इं.-राइट क्लोज):—**

हुकूम मिळतांच उजव्या बाजूच्या पहिल्या विद्यार्थ्यानें जागच्या जागीं उभें रहावें व बाकीच्यांनीं अखूड अखूड पाउलें टाकीत बाजूस सरकावें व प्रत्येक विद्यार्थ्यांत ६ इंच अंतर राहील अशा बेतानें उभें रहावें.

डाव्या बाजूच्या पहिल्या विद्यार्थ्याजवळ बाकीच्या विद्यार्थ्यांस सरकविणें असेल तर खालील हुकूम द्यावा.

**(हुकूम अंक ३८) डाव मिळ् (हिं.-बाए मिल जाव, इं.-लेफ्ट क्लोज):—**

मधल्या विद्यार्थ्याजवळ ओळींतील दोन्ही बाजूंच्या विद्यार्थ्यांस आणावयाचें असेल तर खालील हुकूम द्यावा.

**(हुकूम अंक ३९) मध्यें-मिळा (हिं.-बीच बीच मिल जाव, इं.-सेंटर क्लोज):—**

हुकूम मिळतांच मधल्या विद्यार्थ्यानें आपल्या जागींच उभें रहावें व उजव्या व डाव्या बाजूंच्या विद्यार्थ्यांनीं त्याचे बाजूस सरकावे. दोन विद्यार्थ्यांत ६ इंचांचें अंतर ठेवावें.

जवळ आलेल्या विद्यार्थ्यांना पुनः प्रथमप्रमाणें एकमेकांपासून दूर करावयाचें असेल तर खालील हुकूम द्यावा.

(हुकूम अंक ४०) सान्तर सुटे-व्हा (हिं-कतार-खोल, इं.-ओपन रँक),—



चित्र अंक १४



चित्र अंक १५

## उजव्या बाजूस फिरणें.

विद्यार्थ्यांस उजव्या बाजूस फिरवणें असेल तर खालील हुकूम द्यावा.

(हुकूम अंक ४१) उजू-फिर (हिं.-दहिने रुख, इं.-राइट टर्न):—

आज्ञा मिळतांच प्रत्येकानें उजव्या पायाची टांच तेथेंच दाबून ठेवून त्या पायाचा पंजा चित्र अंक १४ प्रमाणें उंच करावा व उजव्या बाजूला काटकोनाइतका वळवावा. ही क्रिया होत असतांच डाव्या पायाची टांच उंच करून पंजाभोंवतीं डावीकडे काटकोनांत फिरवावी. पंजा जागचे जागीं ठेवावा. छाती व शरिराचा भाग उजवीकडे वळवावा व मागचे पायाची टांच चित्र अंक १५ प्रमाणें उचलून धरावी. ह्या सर्व क्रिया एका झटक्यासरशीं व्हावयास पाहिजेत. नंतर—

(हुकूम अंक ४२) दोन (हिं.-दो, इं.-टू):—

हा हुकूम मिळतांच सर्वांनीं मागें असलेला डावा पाय उचलून उजव्या पायास चित्र अंक १६ प्रमाणें मिळवावा. टांचेला टांच लावून ठेऊन पंजांत ४५ चा कोन करावा. पाय जुळवितांना मुद्दाम आवाज करूं नये. पण साहजिक आवाज होईल तो सर्वांचा एक व्हावा. निराळा आवाज झाला तर पुढें मागें क्रिया झाली आहे असें समजून पुनः पुनः हीच क्रिया करून घ्यावी.



चित्र अंक १६



चित्र अंक १७

## डावीकडे फिरणें.

उजव्या बाजूस फिरलेल्या विद्यार्थ्यांस डावीकडे फिरविणें असेल तर खालील हुकूम द्यावा.

(हुकूम अंक ४३) डाव-फिर (हिं.-बाए रुख, इं.-लेफ्ट टर्न):—

हा हुकूम मिळतांच डाव्या पायाची टांच जमिनीस टेकलेली ठेवून त्या पायाचा पंजा उचलून डावीकडे फिरवावा व काटकोनांत ठेऊन शरीर डावीकडे फिरवावें. त्याच वेळीं उजव्या पायाची टांच उचलून चित्र अंक १७ प्रमाणें पंजावर रहावें. नंतर उजवा पाय

उचलून डाव्या पायास मिळवावा म्हणजे सुरवातीच्या स्थितींत तोंड येईल. नंतर जरूर असल्यास वरील हुकूम देऊन विद्यार्थ्यांस डाव्या बाजूस फिरवावें व नंतर उजव्या बाजूस फिरण्याचा हुकूम देऊन त्यांस मूळच्या स्थितींत आणावें.

## मागें फिरणें.

विद्यार्थ्यांस मागें फिरविणें असेल तर खालील हुकूम द्यावा.

**(हुकूम अंक ४४) माग्-फिर (हिं.-घूम-जाव, इं.-अबाऊट टर्न):—**

हा हुकूम मिळतांच उजव्या पायाचा पंजा उचलून उजव्या टाचेवर पाय चित्र अंक १८ प्रमाणें फिरवावा. त्याच वेळीं डाव्या पायाची टाच उचलून पंजावर चित्र अंक १९ प्रमाणें मागें फिरावें. नंतर **दोन** म्हणतांच डावा पाय उचलून उजव्या पायास मिळवावा. मागें फिरतांना नेहमीं उजव्या बाजूनें फिरावें. पुनः मूळचे जागीं तोंड आणण्यासाठीं **माग-फिर** ही आज्ञा द्यावी.



चित्र अंक १८



चित्र अंक १९

## अर्धें उजवीकडे फिरणें.

विद्यार्थ्यांस अर्धें उजवीकडे फिरविणें असेल तर खालील हुकूम द्यावा.

(हुकूम अंक ४५) अर्ध उज्-फिर (हिं.-दहिने निम्-रुख, इं.-हाफ राइट टर्न) :—

ही आज्ञा मिळतांच सर्व विद्यार्थ्यांनीं उजव्या पायाची टांच जमिनीवरून न उचलतां त्या पायाचा पंजा वर उचलावा. नंतर तो पाय उजवीकडे अर्धकाटकोनांत (४५ अंशाचे कोनांत) फिरवून पंजा जमिनीवर टेकावा. त्याच वेळीं डाव्या पायाचा पंजा जमिनीवरून न उचलतां, टाच उंच करून थोडी डावीकडे फिरवावी. छातीचा व शरिराचा भाग अर्ध उजवीकडे चित्र अंक २० प्रमाणें फिरवावा. याप्रमाणें विद्यार्थी उभे असतां शिक्षकानें **दोन** ही आज्ञा द्यावी व ती मिळतांच सर्वांनीं मागें असलेला डावा पाय उचलून उजव्या पायास नेहमींप्रमाणें जुळवून ठेवावा व चित्र अंक २१ प्रमाणें सावधानचे स्थितींत उभें रहावें.



चित्र अंक २०



चित्र अंक २१

## अर्धें डावीकडे फिरणें.

विद्यार्थ्यांस अर्धें डाव्या बाजूस फिराविणें असेल तर खालील हुकूम द्यावा.

**(हुकूम अंक ४६) अर्ध डावा-फिर (हिं.-बाँए निम्-रुख्, इं.-हाफ लेफ्ट टर्न):—**
वरील हुकूम मिळतांच वर सांगितल्याप्रमाणें पण उलट पायांची क्रिया करून अर्धे डाव्या बाजूस फिरावें. याप्रमाणें फिरलेल्या विद्यार्थ्यांस मूळच्या दिशेस फिरवावयाचें असेल तर वरच्या हुकुमांपैकीं जरूर तो हुकूम द्यावा. याप्रमाणें फिरतांना प्रत्येक वेळीं **दोन** चा हुकूम मिळाल्यानंतरच पाय मिळवावे.

## नमस्कार करणें-प्रकार पहिला.

संघकवायत सुरूं करतांना व संपल्यावर परत जाण्यापूर्वी प्रेक्षकांस नमस्कार करण्याचा रिवाज आहे. नमस्कार करण्याचे दोन प्रकार आहेत. नमस्कार करविणें असेल तर खालील हुकूम द्यावा.



चित्र अंक २२

**(हुकूम अंक ४७) नमस्कार (हिं.-नमस्ते, इं.-सॅल्यूट):—**

हा हुकूम मिळतांच सर्व विद्यार्थ्यांनीं आपल्या उजव्या हातांचीं पांचहि बोटें जुळवून, तो हात कोपरांतून न वांकवितां स्फूर्तीनें गोलाकार फिरवून वर न्यावा. हात खांद्याचे रेषेंत आला म्हणजे तळहात समोर दिसेल अशा रीतीनें हात कोपराच्या लवणींतून वळवून डोक्याकडे न्यावा व त्या हाताच्या पहिल्या बोटाचें शेवटचें पेरें उजव्या डोळ्याच्या भुवईच्या वर १ इंच जागा सोडून राहील अशा बेतानें हात चित्र अंक २२ प्रमाणें ठेवावा. पंजा पूर्ण उघडलेला असून अंगठा खालीं असावा. खांद्यापासून कोपरापर्यंतचा हात सरळ रेषेंत ठेवावा. नमस्काराच्या स्थितींत थोडावेळ राहिल्या-नंतर दोनची आज्ञा मिळतांच नमस्कारासाठीं वर नेलेला हात स्फूर्तीनें खालीं आणावा.

नवीन शिकणारास अंक मोजून काम शिकविलें तर सोपें जातें म्हणून **एक, दोन** असे अंक मोजावे. एक म्हणतांच हात वर नेऊन नमस्कार करावा व दोन म्हणतांच हात खालीं आणावा. संवय झाली म्हणजे विद्यार्थ्यांनीं अंक मनांत मोजून वरील क्रिया करावी.

## नमस्कार करणें–प्रकार दुसरा.

**नमस्कार** असा हुकूम मिळतांच विद्यार्थ्यांनीं उजवा हात उचलून त्याचा पंजा छातीवर

आडवा व मधोमध राहील अशा बेतानें ठेवावा. हात वर आणतांना, छातीस हनुवटी लागेल इतक्या बेतानें मान पुढें झुकवावी. नंतर जरा थांबून झटक्यानें हात खालीं आणावा व मान वर न्यावी. ही क्रिया सर्वांची एकाच वेळीं झाली पाहिजे.

## मनांत अंक मोजून नमस्कार करणें.

(हुकूम अंक ४८) **मनांत अंक मोजून-नमस्कार** (हिं.-**गिन्तीसे नमस्ते**, इं-**सॅल्यूट बाय जजिंग दी टाईम-सॅल्यूट**):—

हा हुकूम मिळतांच विद्यार्थ्यांनीं वर हात नेऊन नमस्कार करावा व नंतर मनांत एक, दोन, तीन, असे अंक मोजून, हात गोलाकार फिरवून खालीं आणावा व सावधान स्थितींत उभें रहावें.

राजघराण्यांतील कोणी इसम संघकवायत पाहण्यास आले तर त्यांस नमस्कार करण्यासाठीं खालील हुकूम द्यावा.

(हुकूम अंक ४९) **बादशाही-नमस्कार** (हिं.-**बादशाही-नमस्ते**, इं. **रॉयल सॅल्यूट**):-

या वेळेस बॅन्डची सलामी चालू असेपर्यंत विद्यार्थ्यांनीं नमस्कारासाठीं वर नेलेले हात तसेंच कायम ठेवावे. नंतर **सावधान** ही आज्ञा मिळतांच हात खालीं आणावे.

तसेंच सन्माननीय मोठे पाहुणे आले असतील तर त्यावेळीं खालील हुकूम द्यावा.

(हुकूम अंक ५०) **सामान्य-नमस्कार** (हिं.-**सामान्य-नमस्ते**, इं.-**जनरल सॅल्यूट**):-

हा हुकूम मिळतांच नमस्कारासाठीं हात वर न्यावा व बॅन्डची सलामी पुरी होईपर्यंत हात वरच ठेवावा. रॉयल सॅल्यूटपेक्षां जनरल सॅल्यूटचे वेळीं बॅंडची निम्मी सलामी देतात. नंतर **सावधानची** आज्ञा मिळतांच हात खालीं आणावे.

तसेंच संघकवायत चालू असतांना एकादा अधिकारी, शिक्षकाकडे आला तर, शिक्षकानें विद्यार्थ्यांस आरामाची आज्ञा देऊन, आलेल्या अधिकाऱ्यापासून तीन पाउलें अंतरावर जाऊन उभें रहावें व तेथून त्यास स्फूर्तीनें नमस्कार करावा. नंतर काम झाल्यावर त्यास पुनः स्फूर्तीनें नमस्कार करून डावा पाय मागें नेऊन, त्याचेकडे पाठ न फिरवितां आपल्या मूळ जागीं जाऊन उभें रहावें.

## ताल ठोकणें.

चालतांना सर्व विद्यार्थ्यांचे पाय एकाच अवसानानें उचलले जाऊन ते एकाच वेळीं सारख्या अंतरावर पडले पाहिजेत. याप्रमाणें डावा अगर उजवा पाय एकाच वेळीं उचलण्याची संवय व्हावी म्हणून पाय आपटून ताल धरण्याची क्रिया शिकवितात. ह्यासाठीं खालीं हुकूम द्यावा.



चित्र अंक २३

(हुकूम अंक ५१) **ताल–ठोक्** (हिं.–तालसे कदम इं.–मार्क टाईम):—

वरील हुकूम मिळतांच सर्वांनीं डावा पाय जमिनीपासून ६ इंच वर चित्र अंक २३ प्रमाणें उचलावा. उचलेल्या पायाचा पंजा जमिनीकडे वळवावा. नंतर तो पाय खालीं ठेऊन उजवा पाय वरप्रमाणें उचलावा. विद्यार्थी जेथें उभे असतील तेथेंच त्यांचीं पाउलें पडलीं पाहिजेत. ताल ठोकतांना त्यांनीं पुढें मागें जाऊं नये. सर्वांच्या पायांचा एकच अवाज व्हावा. ताल ठोकतांना शरिराचा तोल मागें पुढें जाऊं देऊं नये. सर्वांचे सारखे पाय पडावे म्हणून **डावा, उजवा–डावा, उजवा** असें म्हणावें. नंतर एक दोन, तीन, चार याप्रमाणें अंक मोजून काम घ्यावें. चांगली संवय झाल्यावर अंक मोजण्याची जरूर नाहीं.

## थांबविणें.

ताल ठोकणाऱ्या विद्यार्थ्यांस थांबविणें असेल तर खालील हुकूम द्यावा.

(हुकूम अंक ५२) **पथक–थांब्** (हिं.–रुक्–जाव, इं.–स्कॉड हॉल्ट):—

वरील हुकूम मिळतांच **एक, दोन** असे अंक मोजून व त्याप्रमाणें दोन वेळां ताल ठोकून सावधानच्या स्थितींत उभें रहावें.

ताल ठोकतांना विद्यार्थी पुढें मागें झाले तर **पथक–थांब्** असा हुकूम देऊन त्यांस उभे करावे व ओळ सरळ करण्यास आज्ञा द्यावी. ओळ सरळ झाली म्हणजे पुनः ताल ठोकण्याचा हुकूम द्यावा.

ताल ठोकतांना पाय बदलण्याची संवय करण्यासाठीं खालील हुकूम द्यावा.

(हुकूम अंक ५३) **पाय–बदल** (हिं.–कदम–फेर, इं.–चेंज स्टेप):—

वरील हुकूम ज्या पायावर पुरा होईल तो पाय दोन वेळां न ठोकतां, दुसरा पाय दोनदां ठोकावा. एखाद्या विद्यार्थ्याचा पाय चुकला तर त्यानें आपण होऊन एक पाय दोनदां ठोकून पाय मिळवून घ्यावा.

# जलदी चालणें.

विद्यार्थ्यांस जलदी चालण्यास सांगावयाचें असेल तर खालील हुकूम द्यावा.

(**हुकूम** अंक ५४) **जलदी-चाल्**-(हिं.-जोश-कदम, इं.-क्विक् मार्च):—

चालतांना डावा पाय प्रथम उचलून सुरुवात करावी. पाउलांतील अंतर २० ते ३० इंच असावें व तासीं साधारण ३-४ मैलांचा वेग असावा. चालतांना हात स्वाभाविकपणें हलूं द्यावे. सर्वांचे हात सारखे हलावे. हात हालतांना कमरपट्ट्याचे वर हात जाऊं देऊं नये. हातांस गैरवाजवी हिसका देऊं नये. जो पाय पुढें पडेल त्याच्या उलट बाजूचा हात पुढें आणावा. सर्वांचे हात सारखे हलावे व चालतांना शरीर ताठ व सरळ ठेवावें. पाठीचा कणा वांकूं देऊं नये.

**पथक थांब** ही आज्ञा मिळतांच तुकडींतील विद्यार्थ्यांनीं पुढें टाकण्यासाठीं उचललेलें पाऊल पुढें टाकून व त्यास मागचा पाय जुळवून सावधान-स्थितींत उभें रहावें.

# गोल चालणें.

संघकवायतींचीं कांहीं कामें विद्यार्थ्यांस वर्तुळाकार उभें करून किंवा वर्तुळांत चालत असतांना करून घ्यावयाचीं असतात. त्यासाठीं एक ओळ सारखी करून घेतल्यानंतर **उज् फिर** ही आज्ञा देऊन त्यांस उजव्या बाजूस फिरवावें. नंतर खालील हुकूम द्यावा.

(**हुकूम** अंक ५५) **गोल-चाल** (**हिं.-एकसे-गोल, इं.-सर्कल मार्च**):—

असा हुकूम द्यावा. आज्ञा मिळतांच सर्व विद्यार्थ्यांनीं डावा पाय पुढें टाकून वर्तुळांत चालावें. नंतर **पथक-थांब** (**हिं.-रुक-जाव, इं-स्कॉड हॉल्ट**) असा हुकूम द्यावा. हुकूम मिळतांच विद्यार्थ्यांनीं एकमेकांत सारखें अंतर ठेवून उभें रहावें. नंतर तशा स्थितींत असतांना अथवा चालतांना जीं कामें करून घ्यावयाचीं असतील तीं करून घ्यावीं. नंतर खालील हुकूम द्यावा.

(**हुकूम** अंक ५६) **सरळ-ओळ** (**हिं.-सीधी-कतार, इं.-स्ट्रेट लाइन**):—

वरील हुकूम मिळतांच सर्वांनीं पूर्वींच्या जागीं एका ओळींत उभें रहावें.

विद्यार्थी दोन ओळींत अथवा चार ओळींत उभें असतांना त्यांना वर्तुळांत चालवावयाचें असेल तर **गोल चाल्** ही आज्ञा द्यावी. आज्ञा मिळतांच त्यांनीं उजव्या बाजूस फिरावें व ते एका ओळींत उभें असतांना त्यांचे जे संख्यांक असतील त्या अनुक्रमानें एकामागून एक वर्तुळांत चालावें.

याप्रमाणें दोन अथवा चार ओळींत विद्यार्थी उभे असतील व दोन किंवा चार

वर्तुळें करून काम करून घ्यावयाचें असेल तर खालील हुकूम द्यावा. त्यांत ओळीची संख्या सांगावी.

(हुकूम अंक ५७) **उजवीकडे फिरून चार ओळी, गोल–चाल** (हिं.-**दहिने चार–कतार गोल–चाल**, इं.-**राइट टर्न इन फोर लाईन्स–सर्कल मार्च**):—

वरील आज्ञा मिळतांच त्यांनीं आपल्या उजव्या बाजूस फिरून आपआपल्या ओळींत फिरावें. नंतर **पथक थांब** म्हटल्याबरोबर थांबावें.

वर्तुळांत चालत असतांना दोन अथवा चार ओळींची एक ओळ करावयाची असेल तर **एक ओळ** ही आज्ञा द्यावी. ही मिळतांच पथकानें मूळ स्थितींत एका ओळींत उभें रहावें.

कित्येक ठिकाणीं निरनिराळ्या आकृतींची रचना करून (फिगर मार्चिंगप्रमाणें) अथवा निरनिराळया प्रकारची व्यूह रचना करून लाठी वगैरेचीं कामें करवितात. हीं कामें संपल्यानंतर विद्यार्थ्यांस पुनः एकाओळींत उभे करण्यासाठीं **गोलचाल** ही आज्ञा देऊन नंतर **एक ओळ**ची आज्ञा देण्याची पद्धत आहे.

## संघव्यायाम समाप्त करणें--प्रकार १ ला.

संघकवायत समाप्त करण्याच्या दोन रीती आहेत. त्यासाठीं खालील हुकूम द्यावा.

(हुकूम अंक ५८) **सम्–आप्त्** (हिं.–**कवायत–खलास**, इं.–**डिस् मिस्**):—

हा हुकूम मिळतांच सर्वांनीं उजव्या बाजूस फिरावें व सलाम करून सर्वांनीं उजवा पाय उजवीकडे, बाजूस टाकून स्वतंत्ररीतीनें मैदानावरून निघून जावें.

## संघव्यायाम समाप्त करणें--प्रकार २ रा.

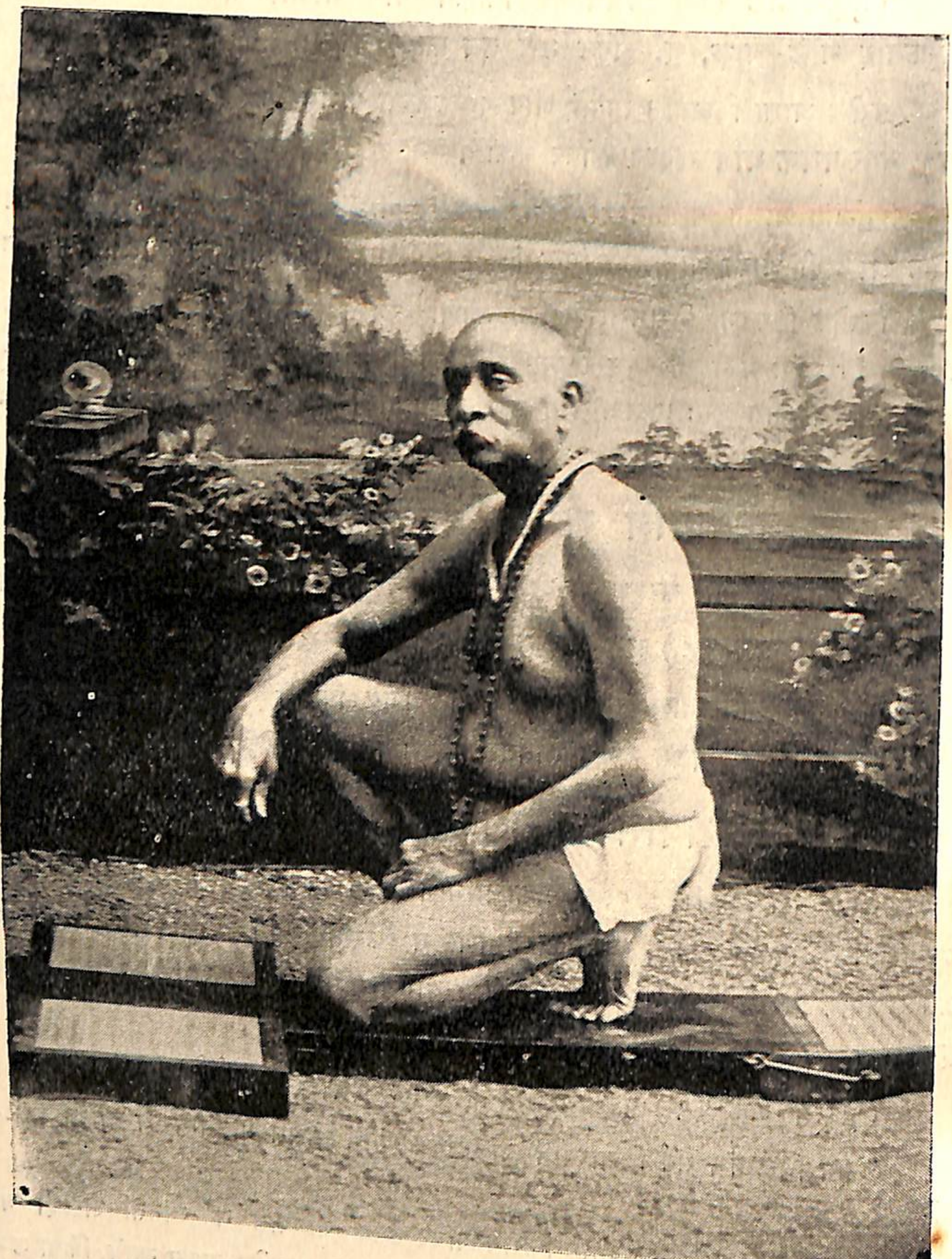
समारंभाचे वेळीं पहिल्या प्रकाराप्रमाणें काम संपविलें तर मैदानावर विद्यार्थी अव्यवस्थित व मोकळे होतात, म्हणून वरप्रमाणें न करतां त्यांस **उज् फिर** अशी आज्ञा देऊन उजवीकडे वळवावें. नंतर ताल ठोकण्यास सांगून सर्वांचे पाय जमले म्हणजे खालील हुकूम द्यावा.

(हुकूम अंक ५९) **पुढें–चाल** (हिं.–**चल–देव**, इं.–**फॉर्वर्ड**):—

हुकूम मिळतांच सर्व विद्यार्थ्यांनीं जलदी कदमानें चालत मैदानावरून बाजूस ठरलेल्या जागीं जावें.

अथवा उजव्या बाजूस ओळ फिरविल्यावर ठेका धरण्यास न सांगतां–**जलदी चाल** (हिं.–**जोश कदम**, इं.–**क्विक मार्च**) असा हुकूम देऊन विद्यार्थ्यांस बाजूस न्यावें. किंवा उड्या मारीत एका मागून एक सर्वांनीं व्यवस्थितपणानें मैदानाच्या बाहेर उभें रहाण्याच्या जागीं जावें.

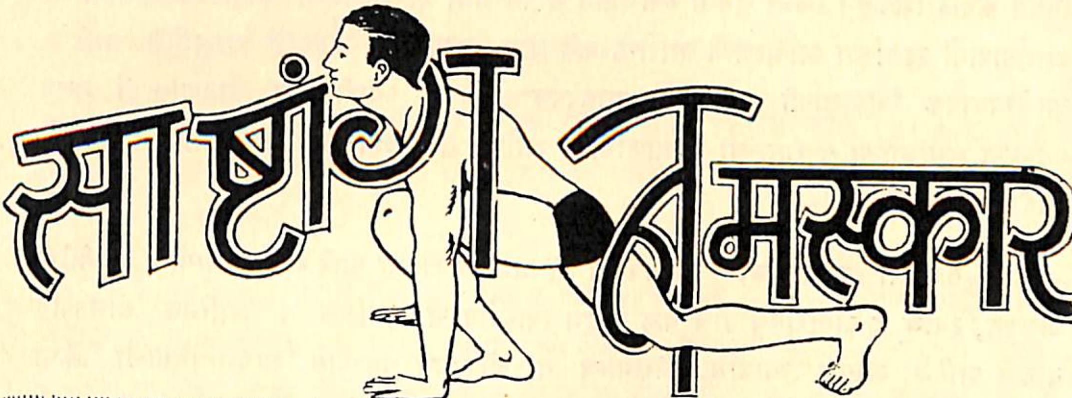
श्रीमंत सर गंगाधरराव गणेश पटवर्धन, K. C I. E., राजेसाहेब, संस्थान मिरज.



श्रीमंतांनीं सतत साठ वर्षे नमस्काराचा व्यायाम केला आहे.

श्री.

# (२) सूर्य-नमस्कार.




## उपोद्घात.

**म**नुष्याची प्रकृति सुदृढ, निरोगी, कार्यक्षम असावी व तो दीर्घायुषी व्हावा यासाठीं त्याला व्यायामाची आवश्यकता आहे. चांगलें अन्न, स्वच्छ पाणी, मोकळी हवा व सूर्यप्रकाश यांची ज्याप्रमाणें जीवनाला अत्यंत जरुरी आहे, त्याचप्रमाणें साम्प्रतच्या जीवनकलहामध्यें आपलें स्वतःचें, आपल्या समाजाचें आणि आपल्या राष्ट्राचें संरक्षण करण्याची पात्रता प्रत्येक व्यक्तीस प्राप्त व्हावी ह्यासाठींहि त्यास योग्य व्यायामाची जरुरी आहे. व्यायाम करावयाचा तो सशास्त्र व पद्धतशीर असून सर्व शरिराला व मनालाहि झाला पाहिजे. रोज सहा आठ घंटे बैठें काम करणारानें व्यायाम केलाच पाहिजे, पण शेतांत खपणारानेंहि कांहीं व्यायाम प्रत्यहीं केला पाहिजे; त्यावांचून त्याची शरीरप्रकृति निरोगी व कार्यक्षम रहाणार नाहीं. सर्व अनर्थांचें मूळ म्हणजे अयोग्य खाणेंपिणें आहेच, पण ह्याचें मुख्य कारण म्हटलें म्हणजे योग्य व्यायामाचा अभाव हें होय.



लेखक :–श्रीमंत भवानराव श्रीनिवासराव ऊर्फ बाळासाहेब पंतप्रतिनिधि, राजेसाहेब संस्थान औंध.

आठ दहा वर्षांचें वय झाल्यानंतर मुलांचें

खेळणें बागडणें बंद होतें, म्हणून त्यांच्याकडून योग्य व्यायाम नियमितरीतीनें करून घेणें जरूर आहे. यावेळीं आईबापांनीं, पालकांनीं व शाळांच्या चालकांनीं मुलांवर या बाबतींत सक्तिच केली पाहिजे. केवळ विद्यार्थ्यांच्या इच्छेवर अवलंबून भागावयाचें नाहीं. आरोग्य हा विषय केवळ शिकवून किंवा नुसतीं व्याख्यानें देऊन प्राप्त होण्यासारखा नाहीं. शिक्षकांनीं व आईबापांनीं स्वत:च्या आचरणानें आरोग्य कसें प्राप्त करून घेतां येईल हें दाखविलें पाहिजे. आरोग्यदायक व्यायामाची महती व आवश्यकता केवळ व्यक्तीच्याच फायद्यासाठीं नसून आपल्या समाजाच्या व राष्ट्राच्या कल्याणासाठीं आहे हें तत्व लहान मुलांच्या मनावर बिंबविलें पाहिजे.

सक्तीचा व्यायाम करून घ्यावयाचा तो अशा प्रकारचा पाहिजे कीं, त्यायोगें शारीरिक अवयव, स्नायू व अंतरिंद्रियें यांचें बळ वाढून त्याबरोबरच मानसिक व आत्मिक सामर्थ्यहि वाढलें पाहिजे. असला व्यायाम लोकमान्य व लोकप्रिय होण्यास साधनसामुग्रीची किंवा द्रव्याची आवश्यकता असूं नये; तो करण्यास सोपा असावा; तो थोड्या वेळांत घेतां यावा; तो कोठेंहि, केव्हांहि व कोणालाहि घेतां यावा आणि कोणा जोडीदाराची जरूर असूं नये. स्वदेशी किंवा परदेशी कोणताहि खेळ खेळण्यास अनेक गड्यांची आवश्यकता असते. जोडी, डंबेल्स वगैरेंस साधनसामुग्री लागते. जोर, बैठकांस तालिमखाना अगर एकांताची जरूर लागते. पोहण्यास पाणी पाहिजे व त्यांस सर्व ऋतू अनुकूल नसतात. चालण्याच्या किंवा सहल करण्याच्या बाबतींतहि तीच अडचण असते. शिवाय भरपूर मेहनत होण्यास आठ दहा मैल तरी चाललें पाहिजे. पधरा मिनिटांस एक मैल म्हटलें तरी दोन अडीच तासांपेक्षां कमी वेळ पुरणार नाहीं.

इतर व्यायामांतील सर्व अडचणींचा व गैरसोयींचा विचार करून व सर्व प्रकारचें व्यायाम स्वत: अनेक वर्षें करून नमस्काराचा व्यायाम उत्तम आहे असें आम्ही ठरविलें. आम्हांस सूर्यनमस्कारांपासून फार फायदा झालेला आहे; म्हणून प्रत्येक माणसानें-स्त्री असो वा पुरुष असो-तरुण असो वा वृद्ध असो, हिंदु असो वा अहिंदु असो-सूर्यनमस्कार रोज नियमित घातले पाहिजेत असें आमचें निश्चित मत आहे. निरोगी माणसानें वयाच्या मानानें किती नमस्कार घालावे त्याचें प्रमाण दिलें आहे.

| वय | नमस्कारांची संख्या |
|---|---|
| ८ ते १२ | २५ ते ५० |
| १२ ते १६ | ५० ते १०० |
| १६ ते ६० | १०० ते ३०० |

साठ वर्षांपुढें शक्तीप्रमाणें आमरणांत नमस्कार चालू ठेवावे. सूर्यनारायणाची सेवा

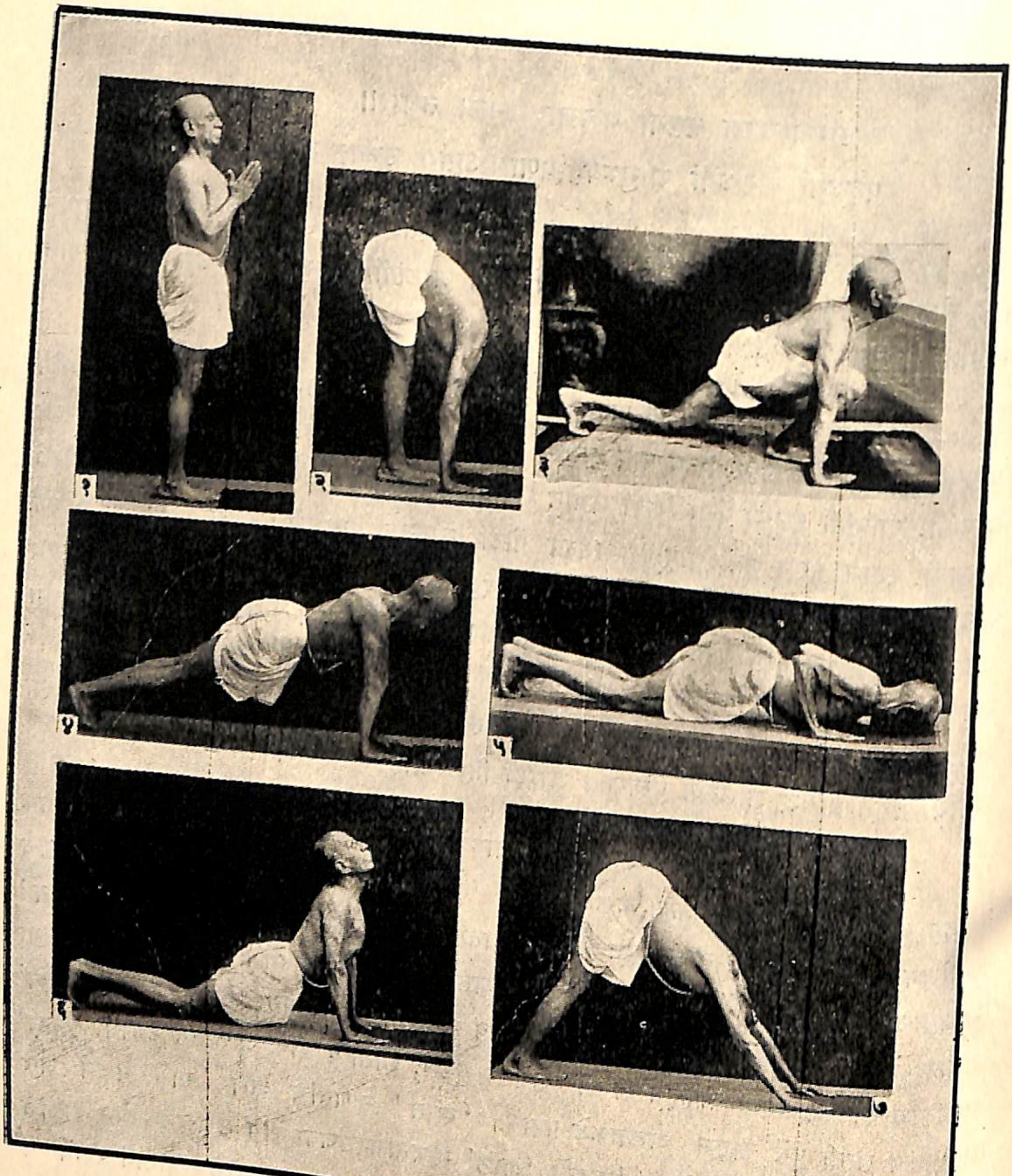
होऊन स्वार्थ व परमार्थ दोन्ही साध्य होतात. चार दोन महिने, हजारपांचशें नमस्कार घालून नंतर विसांवर बोळवण करणें अथवा ऐनजिनसीं सोडून देणें अत्यंत वाईट. व्यायाम घ्यावयाचा तो सतत योग्य प्रमाणांत प्रत्यहीं अव्याहत घेतला पाहिजे तरच त्यापासून हित होतें.

**उरसा शिरसा दृष्टया वचसा मनसा तथा ॥**
**पद्भ्यां कराभ्यां जानुभ्यां प्रणामोऽष्टांग उच्यते ॥१॥**

प्रत्येक नमस्काराचे वेळीं (१) मस्तक (२) छाती (३) दोन हात (४) दोन गुडघे (५) दोन पाय (६) दृष्टि (७) वाणी व (८) मन ह्या आठांनीं जो नमस्कार करावयाचा त्यास साष्टांग–नमस्कार म्हणावें.

नमस्कार घालावयास सात फूट लांब व अडीच फूट रुंद अशी जागा बस आहे. जमीन पायांचे अंगठ्यांनीं उखडूं नये व पाय घसरूं नये म्हणून जरा खडबडीत दगडाची फरशी असावी. पुरुषांनीं हलका पंचा किंवा लंगोट नेसावा व स्त्रियांनीं हलकें लुगडें व सैल चोळी घालावी. स्नान करून सूर्योदयापूर्वी, अनशा पोटीं नमस्कार घालणें उत्तम. सूर्याचीं किरणें अंगावर घेतां आलीं तर उत्तमच. पचनेंद्रियें, हृदय व फुप्फुसें व मज्जातंतुप्रदेश ह्या मुख्य अवयवांवर मनुष्याचें आरोग्य अवलंबून असतें. पद्धतशीर नमस्कारांनीं ह्या अवयवांस उत्तम व्यायाम होतो. एका सूर्यनमस्कारांत सात प्रकारचीं निरनिराळीं आसनें होतात व हे नमस्कार समंत्रक घातल्यानें काय फायदे होतात ह्याचें सविस्तर वर्णन आमच्या "सूर्य–नमस्कार" ह्या **व्यायामां**तून प्रसिद्ध झालेल्या पुस्तकांत आम्हीं दिलें आहे.

नमस्काराचा व्यायाम संघपद्धतीनें विद्यार्थ्यांकडून करून घ्यावयाचा असेल तर **दहा** अंक मोजून नमस्काराची संपूर्ण क्रिया करून घ्यावी. **'एक'** म्हणतांच हात जोडावे. **'दोन'** म्हणतांच कमरेंतून वांकावें व गुडघे ताठ ठेवून दोन्ही हातांचे पंजे जमिनीवर ठेवून रहावें. **'तीन'** म्हणतांच डावा पाय मागें ठेवावा. **'चार'** म्हणतांच उजवा पाय मागें घेऊन डाव्या पायाच्या जवळ ठेवावा व कोंपरांतून हात ताठ ठेवून व कमरेंतून शरीर ताठ ठेवून रहावें. **'पांच'** म्हणतांच कोंपरांतून हात वांकवून खालीं न्यावे व गुडघे, छाती व डोकें जमिनीस टेकावें. **'सहा'** म्हणतांच छाती पुढें काढून अढ्याकडे पहावें. **'सात'** म्हणतांच शरीर मागें घेऊन जोर काढण्याच्या प्राथमिक स्थितीप्रमाणें रहावें. **'आठ'** म्हणतांच उजवा पाय उचलून दोन हातांचे मध्यें ठेवावा. **'नऊ'** म्हणतांच डावा पाय उजव्या पायाजवळ आणून ओणवें होऊन रहावें व **'दहा'** म्हणतांच सरळ उभें रहावें.




चित्र संख्या २५–३१

# सूर्य--नमस्कार.

नमस्कार घालण्यासाठीं आपल्या हातानें एक हात चार बोटें लांबीरुंदीचें एक चौकोनी आसन असावें. दोन्ही पाय अगदीं जुळवून व पायांचे आंगठे आसनाच्या कडेला टेकवून कमरेला ताण बसेल असे चित्र अंक १ प्रमाणें उभें रहावें. हात छातीवर जोडलेले व एकमेकांस दाबलेले असावे. छाती पुढें काढावी व पोट घेववेल तितकें आंत घ्यावें. फुपफुसें ताण लागेपर्यंत फुगवावीं. समोर पहावें, सरळ उभें रहावें. कुंभक करावा.

कुंभक कायम ठेवूनच गुडघे न वाकवितां ओणवें व्हावें. दोन्ही हातांचे पंजे आंगठ्यांखेरीज सर्व बोटें एकत्रित करून, चित्र अंक २ प्रमाणें आसनावर ठेवावे. आपलें नाक अगर कपाळ गुडघ्यास लावण्याचा प्रयत्न करावा. नाकानें श्वास सोडावा.

नंतर दंड कोपरांतून न वांकवितां नाकानें श्वास घ्यावा व चित्र अंक ३ प्रमाणें डावा पाय मागें न्यावा. पायाचीं बोटें व गुडघा जमिनीस टेकावा व उजवा पाय खाकेखालून पुढें आणावा. नंतर डोकें मागें नेऊन वर पहावें व कुंभक करावा.

कुंभक कायम ठेवूनच दुसरा पाय मागें नेऊन ठेवावा. दोन्ही पाय एकमेकांस लावून ठेवावे व चित्र अंक ४ प्रमाणें पायांचे चवडे व दोन तळहात यांवर शरीर तोलून धरावें. कमर ताठ ठेवून शरीर चित्राप्रमाणें सरळ ठेवावें.

कुंभक कायम ठेवूनच दोन्ही गुडघे जमिनीवर ठेवावे. हनुवटी गळ्याचे खालचे भागास टेकावी व नासिकाग्र जमिनीस न लावतां छाती व कपाळ चित्र अंक ५ प्रमाणें एकदम जमिनीस लावावें. पोट आंत घ्यावें व रेचक करावा.

नंतर पाय, गुडघे व पंजे स्थीर ठेवून व हात ताठ ठेवून पाठीला वांक द्यावा. नंतर छाती शक्य तितकी पुढें आणून कुंभक करावा व चित्र अंक ६ प्रमाणें अढ्याकडे पहावें.

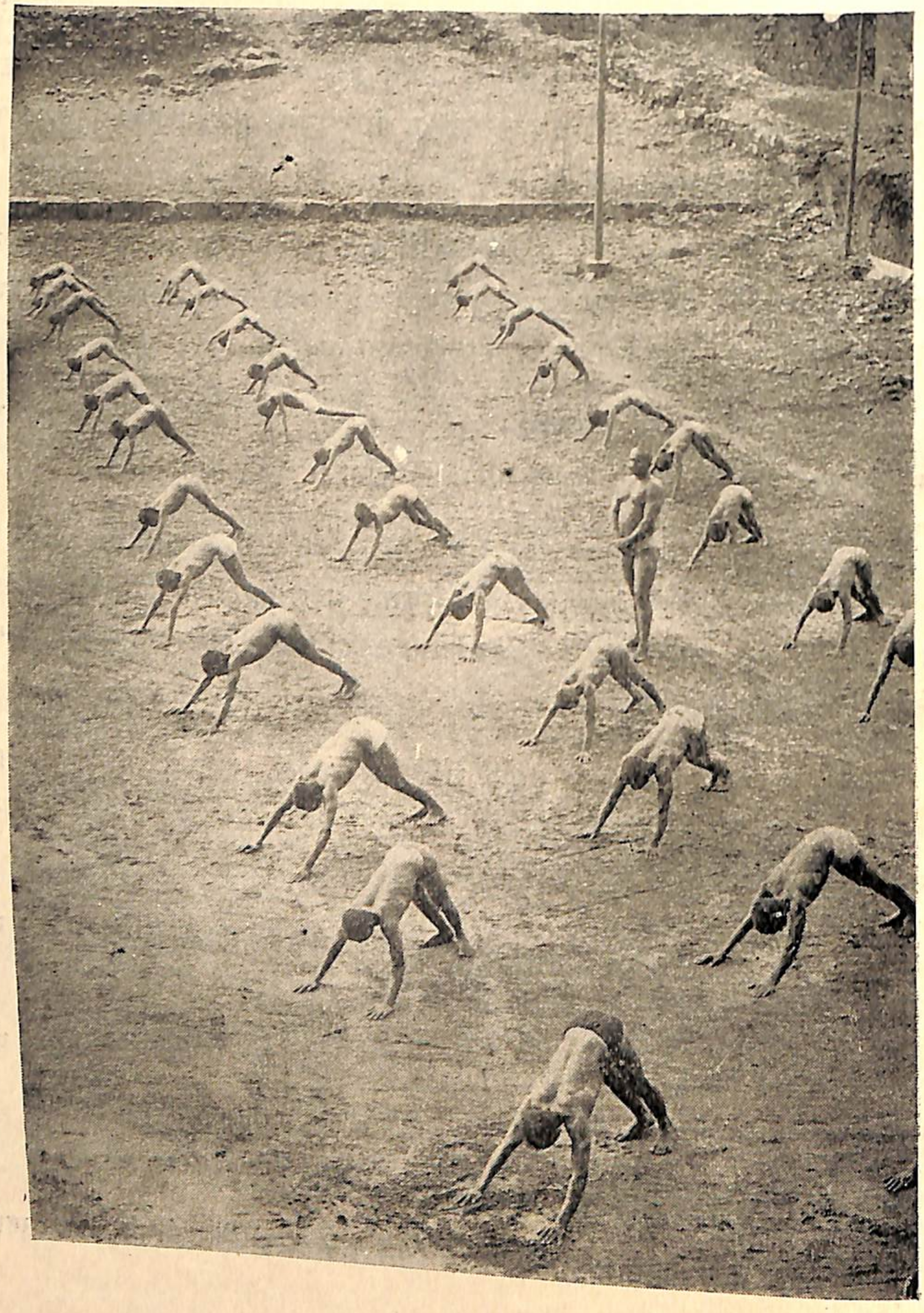
नंतर कुंभक कायम ठेवून चित्र अंक ७ प्रमाणें कमर वर न्यावी व डोकें दोन हातांच्या मध्यें आणावें व मागील टांचा जमिनीवर टेकाव्या.

नंतर कुंभक कायम ठेवून चित्र अंक ३ प्रमाणें उजवा पाय पुढें आणावा.

नंतर डावा पाय उजव्या पायाजवळ ठेवून चित्र अंक २ प्रमाणें ओणवें उभें रहावें व रेचक करावा.

नंतर चित्र अंक १ प्रमाणें उभें राहून पूर्ण श्वसन करावें.

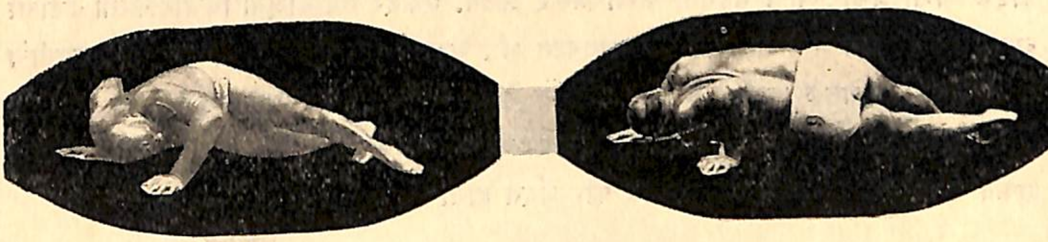
दंडाची कवायत

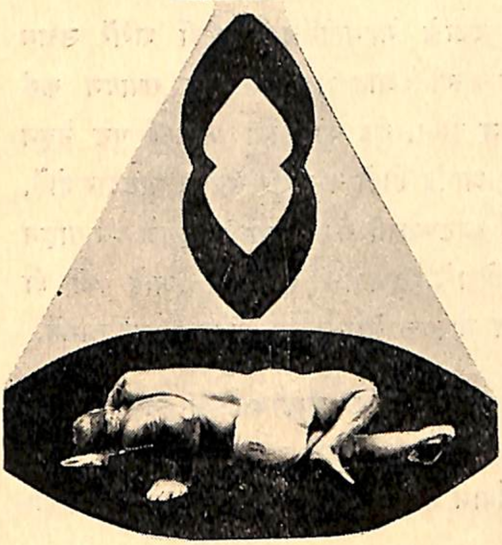


चित्र संख्या ३२

श्री.

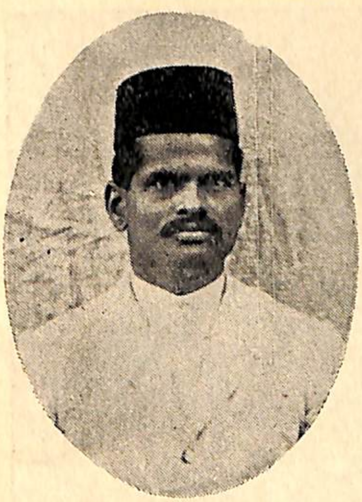
# (३) दंड.





## उपोद्घात.

देशी व्यायामपद्धतींत व्यायामाच्या ज्या उत्तम तऱ्हा आहेत त्यांपैकींच दंडाची मेहनत ही एक आहे. कोणत्याहि कृत्रिम साधनाशिवाय घरच्याघरीं व सर्वांगास थोड्या वेळांत मेहनत देणारी दंडासारखी उत्तम मेहनत नाहीं. युरोपियन देशांतून ज्या अनेक प्रकारच्या व्यायामपद्धति निघाल्या आहेत त्यांत दंडाच्या एखादे प्रकाराचा तरी समावेश केलेला असतो. युरोपियन तज्ञांच्या दृष्टीनें देखील दंडाची मेहनत शरीर लवकर तयार करण्यास फार उपयोगी आहे. एकाच वेळीं शरिरांतील निरनिराळ्या अनेक मुख्य मुख्य स्नायूंस मेहनत देणारी दंडासारखी दुसरी मेहनत नाहीं. ही मेहनत वाटेल त्या वयाचे माणसाच्यानें होऊं शकते. दंडाची मेहनत केल्यानें हृदयावर गैरवाजवी दाब पडून शरिरास नुकसान होतें असा समज आहे, पण तो अगदीं खोटा आहे. कोणत्याहि चांगले गोष्टीचा अतिरेक केल्यास त्यामुळें शरिरास नुकसान होतेंच, पण त्यामुळें ती गोष्ट नुकसानकारक आहे असें म्हणणें बरोबर नाहीं.



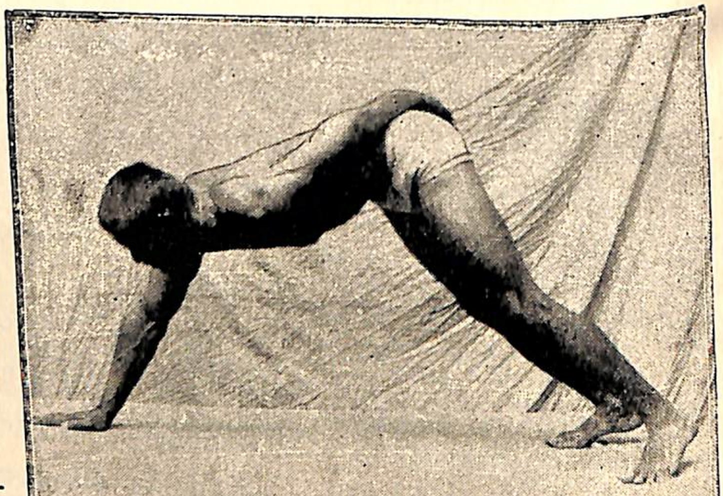
लेखक:-रा. केशवलाल पुरुषोत्तम,
व्यायाम शिक्षक, हायस्कूल, पादरा.

दंडाचे मेहनतीनें हृदयास नुकसान होत नाहीं, उलट अशक्त हृदय सशक्त करण्यासाठीं हाच व्यायाम उत्तम आहे. प्रथम शक्तीच्या मानानें थोडे दंड काढून नंतर

योग्य प्रमाणानें दंडांची संख्या वाढविल्यास त्यामुळें नुकसान न होतां उलट फारच फायदा होईल. हृदय हें एक स्नायूमय इंद्रिय आहे. स्नायू मजबूत करण्यास व्यायामाशिवाय दुसरा उत्तम व टिकाऊ उपाय नाहीं. म्हणून अशक्त हृदय असेल त्यानें हृदयाचे स्नायूंस व्यायाम होईल अशा प्रकारच्याच मेहनती करणें जरूर असतें. एकंदर सर्व बाजूंनीं विचार करतां दंडाचा व्यायाम फार श्रेष्ठ तऱ्हेचा आहे. या पुस्तकांत श्री. गुरुवर्य बाळंभटदादा देवधर यांचे पद्धतीचे व साधे दंड सांगितले आहेत. हे दोन प्रकारच नेहमीं मेहनतीस उपयोगी पडतात. या प्रकारांपैकीं कोणत्याहि एका प्रकाराचे दंडांनीं कंटाळा न येतां व फार दम न लागतां मेहनत होऊं शकते व त्यामुळें शरीर तयार होण्यास फार मदत होते.

हिंदुस्थानांतील सर्व नामांकित पहिलवान दंडाचे मेहनतीनेंच आपलीं शरीरें उत्तम बनवितात व त्या शरीरबलाचे जोरावर जगभर वाटेल त्या देशांत अलौकिक यश संपादन करूं शकतात. ह्यावरूनच ह्या मेहनतीचा उत्तमपणा सिद्ध होतो. दंड काढतांना आरसा पुढें ठेवून दंड काढल्यास, दंड काढण्यास मदत होऊन मनास आनंद होतो व शरीर लवकर घाटदार होतें. संवय होत जाईल त्याप्रमाणें दंड काढणें ते स्फूर्तीनें काढण्याची संवय करावी म्हणजे दम वाढून शरिरांत तडफ येते. दंडास जोर असेंहि म्हणतात. जोराचे मेहनतीची ही खुबी आहे कीं ही मेहनत थोडीशी होतांच अंगांत हुशारी येऊन जास्त जास्तच मेहनत करावी असें वाटूं लागतें.

लहान अगर मोठा मनुष्य पायांवर उभा करून जोर काढावयाच्या तऱ्हा शक्ति वाढविण्याचे दृष्टीनें दिलेल्या आहेत. क्रमाक्रमानें ज्यास्त वजनाचा मनुष्य पायांवर उभा ठेवून जोर काढावे म्हणजे हातांचे स्नायू विलक्षण सामर्थ्यवान होतात. अशा प्रकारचें वजन घेऊन दंड काढणें ते दहापंधरांपेक्षां जास्त काढूं नयेत. भिंतीवर पाय ठेवून दंड काढण्याचे कांहीं प्रकार आहेत, त्यांनीं देखील हातांवर चांगला भार येतो. या मेहनतीनें दंड तयार होतात म्हणून या प्रकारास "दंड" म्हणतात व सर्व शरिरांत जोर येत असल्यानें त्यास "जोर" असेंहि म्हणतात.

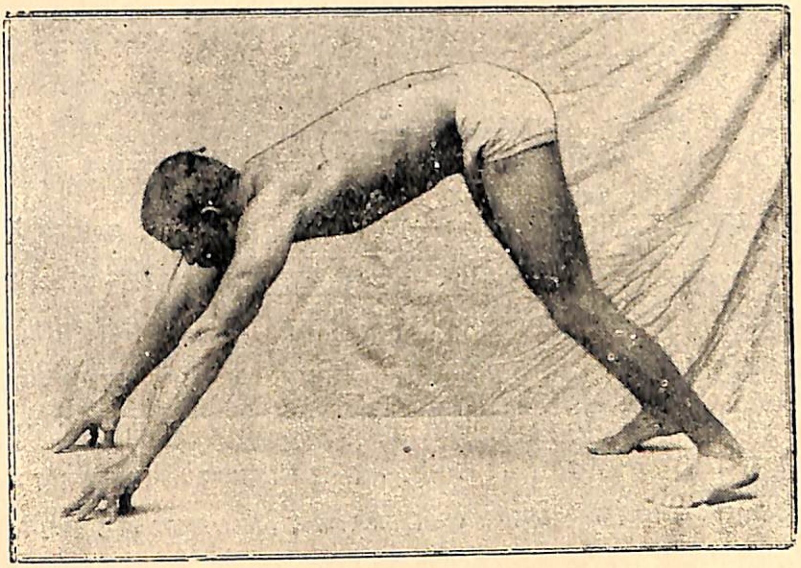


चित्र अंक १

**एका हातावरचा जोर :—** चित्र अंक १ प्रमाणें एका हातावर रहावें व दुसरा हात

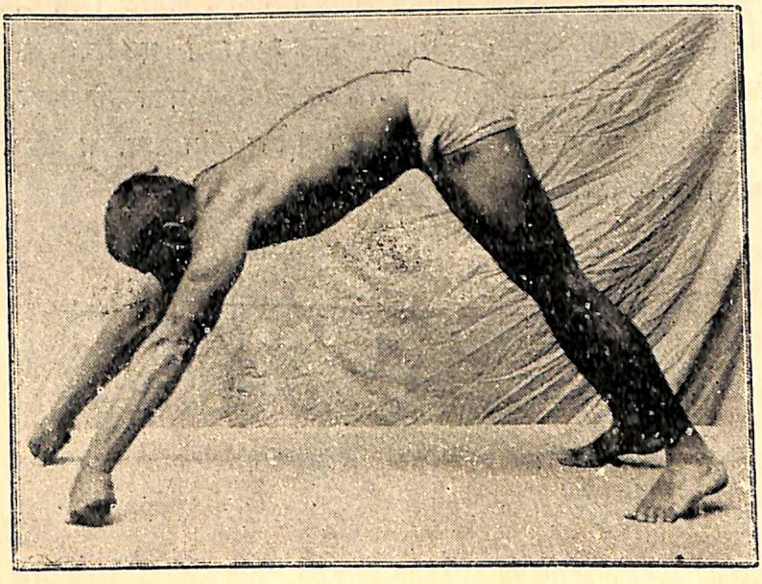
चित्राप्रमाणें पाठीवर ठेवावा. नंतर तोल संभाळून जोर काढावे. एका हातावर जोर काढतांना प्रथम दुसऱ्याची मदत घ्यावी नाहींतर तोंडावर पडून इजा होण्याचा संभव असतो. हा जोराचा प्रकार कठीण आहे. डाव्या हातावर जोर काढण्याचा पण सराव करावा.

**बोटांवर जोर काढणें :**—चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही हातांचीं बोटें जमिनीवर टेकून जोर काढावे. या प्रकारानें हातांचीं बोटें मजबूत होतात.



चित्र अंक २ — चित्र संख्या ३४

**अंगठ्यांवरील जोर :**— चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही हातांचे फक्त आंगठे जमिनीवर ठेवून जोर काढावे. अंगठ्याच्या शक्तीची परीक्षा या जोरांत होते.

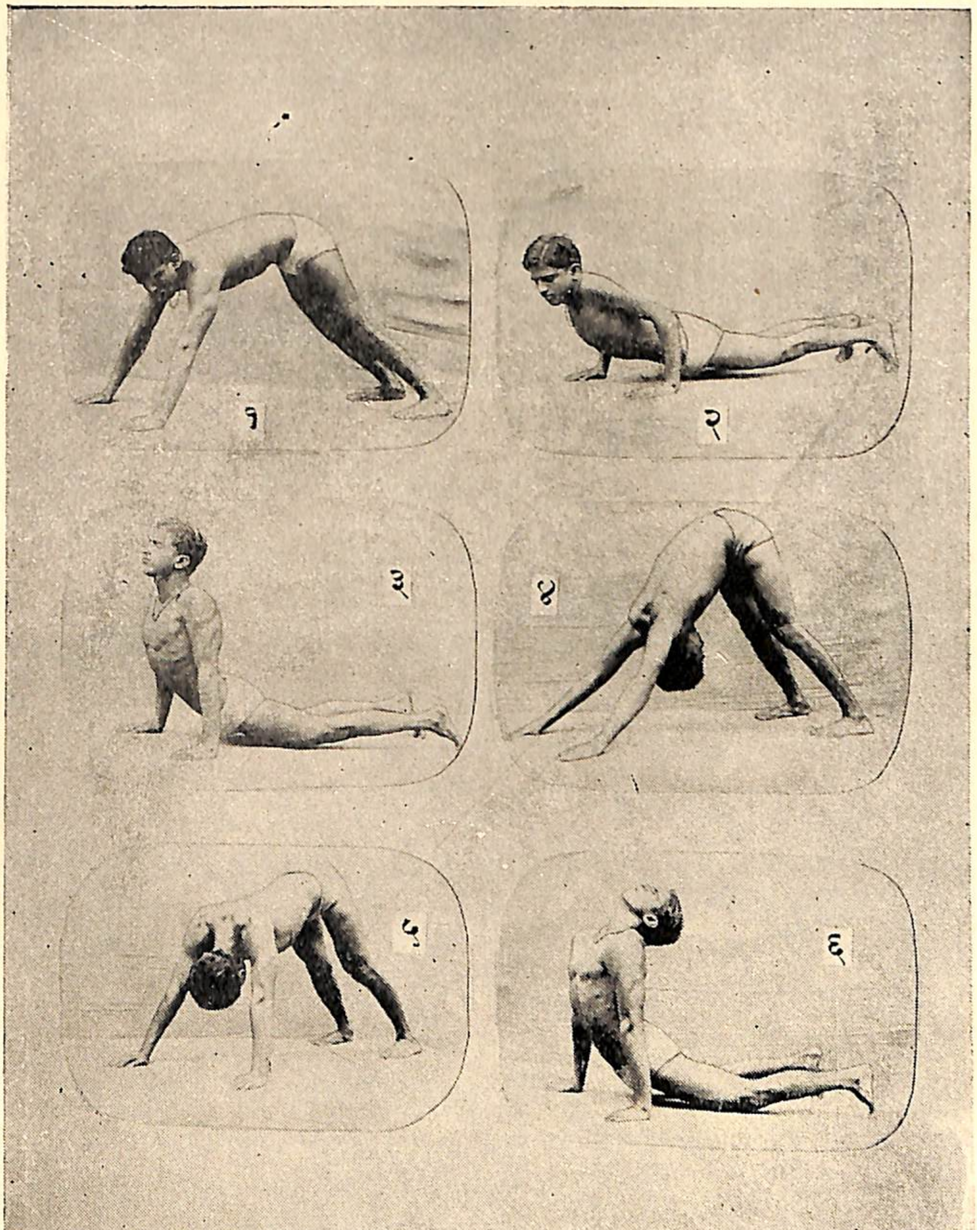


चित्र अंक ३ — चित्र संख्या ३५

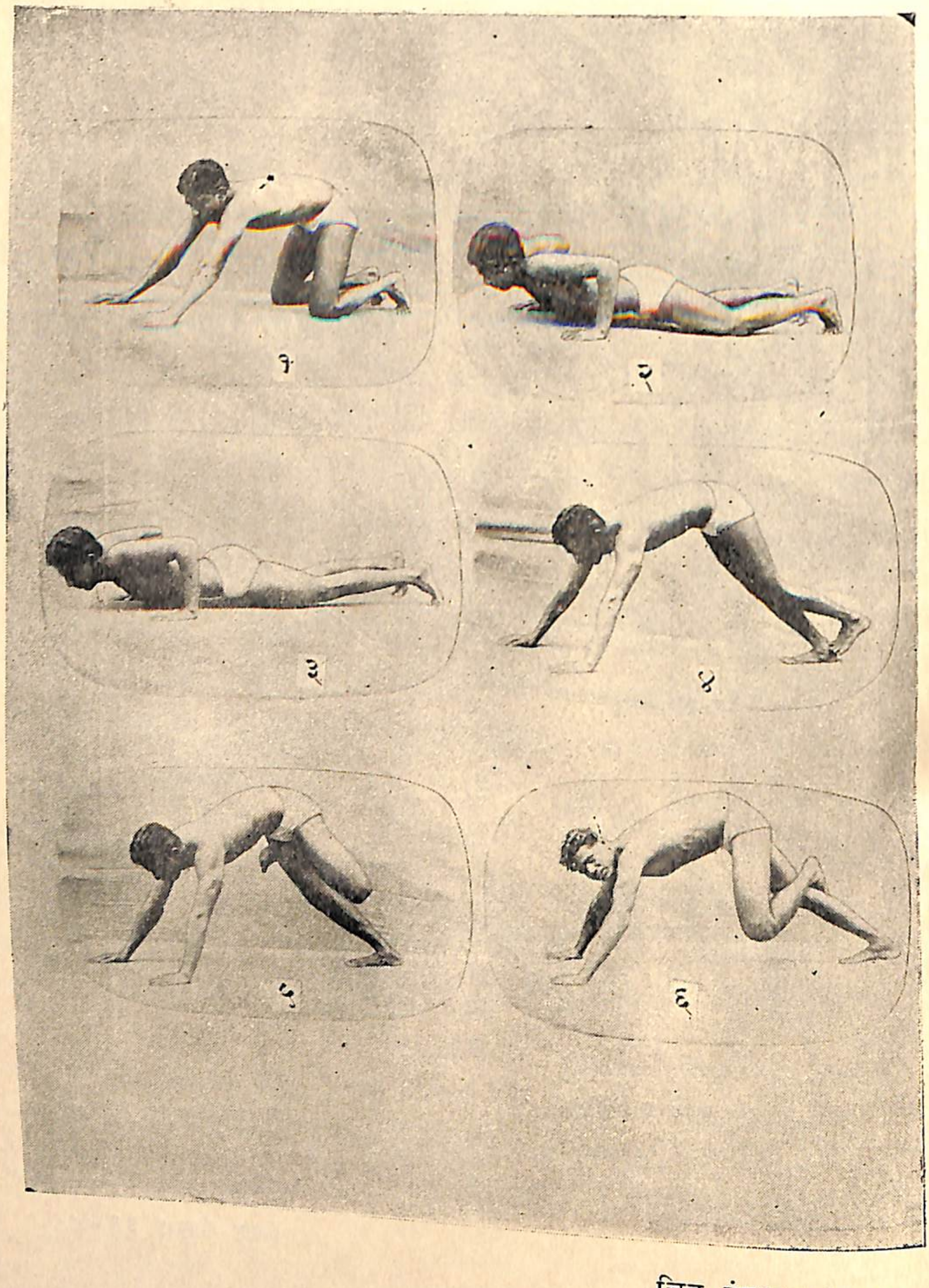
# दंड (जोर).

**साधा दंड**–(दंड प्रकार १ ला):—चित्र अंक १ प्रमाणें जोर काढणारानें आपल्या दोन्ही हातांत एक हात व चार बोटांचें अंतर ठेवावें. त्याचप्रमाणें पायांच्या आंगठ्यापासून हातांच्या तळव्यापर्यंत आपल्या हातानें दोन हातांचें अंतर ठेवावें. दोन्ही पायांच्या टांचा जमिनीस टेकाव्या. नंतर ढुंगण मागें नेऊन कोपरें वांकवावीं व डोकें खालीं जमिनीजवळ न्यावें. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें शरीर जोरानें पुढें न्यावें. नंतर तसेंच पुढें घुसून चित्र अंक ३ प्रमाणें आपली मान व छाती वर करावी. नंतर ढुंगणाचा भाग वर घेऊन व डोकें खालीं आणून पूर्व स्थितींत चित्र अंक १ प्रमाणें रहावें. जोर काढतेवेळीं गुडघे ताठ ठेवावे.

**श्री. बाळंभटदादा देवधर यांचे सांप्रदायांतील दंड**–(दंड प्रकार २ रा):—चित्र अंक १ प्रमाणें जोर काढण्याकरितां जमिनीवर रहावें. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें आपली मान आंतील बाजूस बेंबी दिसेल इतकी वांकवून आपल्या पाठीचे खवाटे चित्र अंक ५ प्रमाणें एकमेकांस लावावे. नंतर आपली मान लववून जमिनीकडे खालीं घुसवावी व तसेंच पुढें घुसून चित्र अंक ६ प्रमाणें पाठीस वांक देऊन डोकें वर न्यावें व अढ्याकडे पहावें. नंतर मान खालीं घेऊन व ढुंगण वर करून चित्र अंक ४ प्रमाणें पूर्व स्थितींत यावें. या प्रकारांत हातांच्या इतकेंच अंतर पायांमध्यें ठेवावें.




चित्र संख्या ३६-४१




चित्र संख्या ४२–४७

**गुडघे टेकून दंड**-(दंड प्रकार ३ रा):—चित्र अंक १ प्रमाणें गुडघे व हात जमिनीवर ठेवून रहावें. नंतर शरिराचा झोक मागें घेऊन व कोपरांतून हात वांकवून डोकें जमिनीकडे खालीं न्यावें. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें शरीर पुढें न्यावें. नंतर पुनः शरीर मागें घेऊन व हात ताठ करून शरीर चित्र अंक १ चे स्थितींत आणावें.

**अर्धे दंड**-(दंड प्रकार ४ था):—साध्या दंडाप्रमाणें जमिनीवर रहावें. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें शरीर खालीं न्यावें व ढुंगण न उचलतां, हात कोपरांतून ताठ होतील अशा बेतानें शरीर वर उचलावें. यावेळीं नजर समोर ठेवावी. नंतर पुनः शरीर खालीं आणावें व पुनः वर न्यावें.

**पायावर पाय ठेवून दंड**-(दंड प्रकार ५ वा):—आपल्या डाव्या पायाचें पाऊल चित्र अंक ४ प्रमाणें आपल्या उजव्या पायाच्या टांचेवर ठेवून साध्या जोराप्रमाणें जोर काढावे. याप्रमाणें कांहीं जोर काढल्यानंतर उजव्या पायाचें पाऊल डाव्या पायाच्या टांचेवर ठेवून साधे जोर काढावे. या प्रकारानें हातांवर जास्त वजन पडून ते चांगले तयार होतात.

**एका पायाची मांडी घालून दंड**-(दंड प्रकार ६ वा):—साध्या दंडाप्रमाणें जमिनीवर रहावें. नंतर आपला डावा पाय गुडघ्यांतून वांकवून व त्याची टांच उजव्या पायाच्या जांघेवर ठेवून चित्र अंक ५ प्रमाणें एका पायाची मांडी घालावी. नंतर पाय न काढतां साध्या जोराप्रमाणें जोर काढावे. याप्रमाणें कांहीं जोर काढल्यानंतर उजव्या पायाची टांच डाव्या पायाच्या जांघेवर ठेवून जोर काढावे.

**गुडघ्याचे लवणींत पाऊल ठेवून जोर काढणें**-(दंड प्रकार ७ वा):—चित्र अंक ६ प्रमाणें डावा पाय गुडघ्यांतून वांकवून उजव्या पायाच्या गुडघ्याच्या मागील लवणींत ठेवावा. नंतर पाय तसाच ठेवून साध्या जोराप्रमाणें जोर काढावे. याचप्रमाणें उजवा पायहि डाव्या पायाच्या लवणींत ठेवून जोर काढावे.

**एक पाय अंतराळीं ठेवून दंड काढणें**-(दंड प्रकार ८ वा):—आपला डावा पाय चित्र अंक १ प्रमाणें अंतराळीं धरून तो जमिनीस न लावतां साधे जोर काढावे. तसेंच उजवा पाय अंतराळीं धरून जोर काढावे.

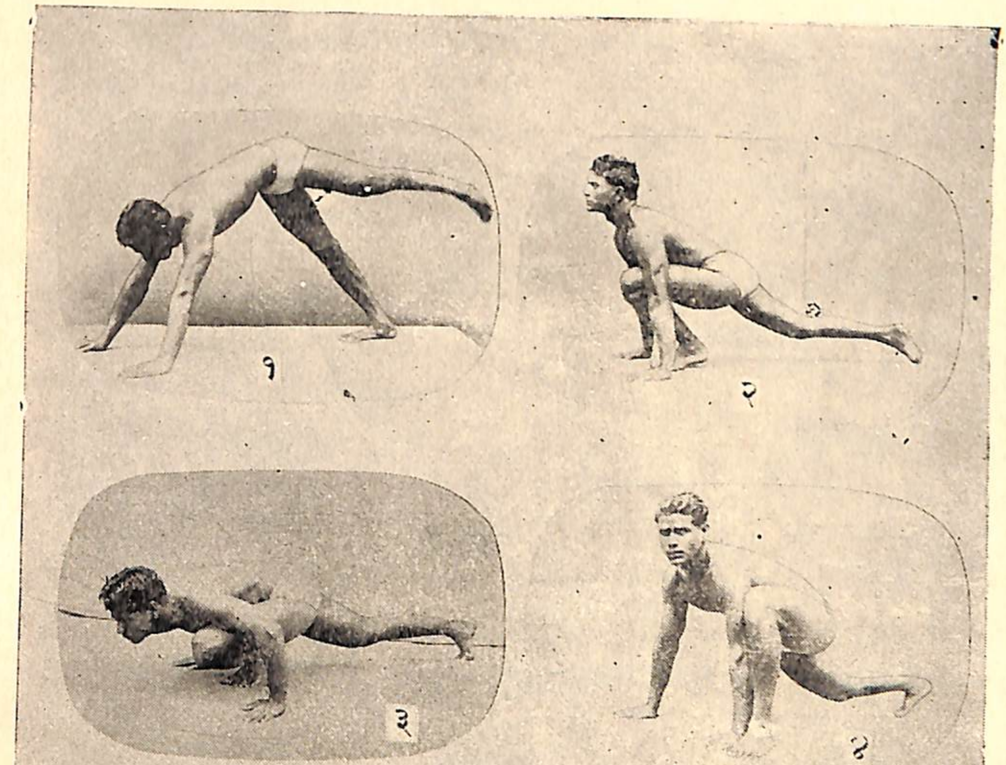
**हातांच्या मध्यें एक पाय ठेवून व तो परत घेऊन दंड काढणें**-(दंड प्रकार ९ वा) साधा जोर काढून ढुंगण पाठीकडे वर न नेतां आपला डावा पाय गुडघ्यांत वांकवून चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही हातांच्या मध्यें आणून जमिनीवर टेकावा. नंतर तोच पाय मागें घेऊन पूर्वींच्या जागीं ठेवावा व साधा जोर काढावा. नंतर उजवा पाय दोन्ही हातांच्यामध्यें जमिनीवर ठेवून व पुन्हां मागें घेऊन साधा जोर काढावा.

**हातांच्या मध्यें एक पाय ठेवून दंड काढणें**-(दंड प्रकार १० वा):—डावा पाय गुडघ्यांतून वांकवून दोन्ही हातांच्या मध्यें ठेवावा व तो न हालवितां चित्र अंक ३ प्रमाणें जोर काढावा. नंतर डावा पाय मागें नेऊन उजवा पाय दोन हातांच्यामध्यें ठेवून जोर काढावा.

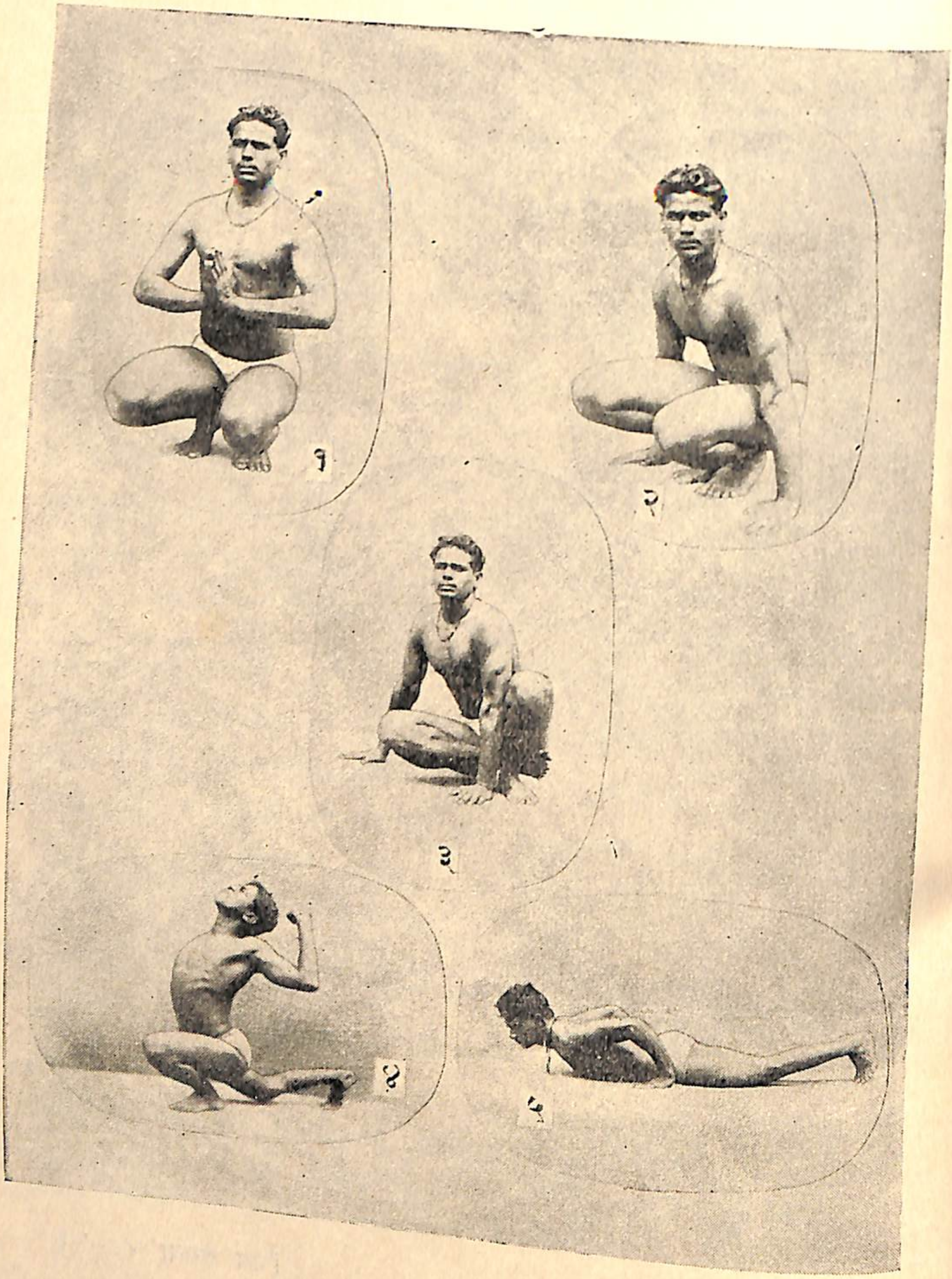
**हाताच्या बाहेर एक पाय ठेवून व तो परत घेऊन दंड काढणें**-(दंड प्रकार ११ वा):—डावा पाय गुडघ्यांतून वांकवून त्याचें पाऊल डाव्या हाताच्या बाहेर चित्र अंक ४ प्रमाणें ठेवावें व तो पाय परत पूर्वींच्या जागीं घेऊन साधा जोर काढावा. याप्रमाणेंच उजवा पाय पुढें ठेवून व पुनः मागें घेऊन जोर काढावा.

**हाताच्या बाहेर एक पाय ठेवून दंड काढणें**-(दंड प्रकार १२ वा):—चित्र अंक ५ प्रमाणें डावा पाय डाव्या हाताच्या बाहेर ठेवून साधा जोर काढावा. नंतर उजवा पाय पुढें ठेवून वरप्रमाणेंच जोर काढावा.

**वाघदंड**-प्रकार १ ला-(दंड प्रकार १३ वा) साधा जोर काढून डावा पाय गुडघ्यांतून वांकवून दोन्ही हातांच्या मध्यें आणून ठेवावा. नंतर दोन्ही हात वर उचलून व पाठीस वांक देऊन चित्र अंक ६ प्रमाणें रहावें. नंतर पूर्ववत् जमिनीवर हात टेकून पाय मागें घ्यावा व साधा जोर काढावा. नंतर उजवा पाय वरप्रमाणें पुढें ठेवून वरील क्रिया करावी व पुन्हा हात टेकून व पाय मागें घेऊन जोर काढावा.




चित्र संख्या ४८–५३




चित्र संख्या ५४–५८

**नमस्कार दंड**–(दंड प्रकार १४ वा):—साधा जोर काढून आपले दोन्ही पाय दोन्ही हातांच्या मध्यें आणावे व चित्र अंक १ प्रमाणें हात जोडून नमस्कार करावा. नंतर पायांच्या बाजूस हात खालीं टेकून दोन्ही पाय मागें पूर्वीच्या जागीं न्यावे व जोर काढावा.

**दोन्ही पाय पुढें आणून दंड काढणें**–(दंड प्रकार १५ वा):—साधा जोर काढून दोन्ही पाय दोन्ही हातांच्या मधून पुढें न्यावें व चित्र अंक २ प्रमाणें बसावें. नंतर लगेंच ते पाय तसेच पूर्वीच्या जागीं नेऊन जोर काढावा.

**अर्धमांडी दंड**–(दंड प्रकार १६):—साधा जोर काढून, आपले दोन्ही पाय गुडघ्यांतून वांकवून आपल्या डाव्या हाताच्या बाजूस चित्र अंक ३ प्रमाणें आणावे, म्हणजे उजवा पाय मांडी घातल्याप्रमाणें अंतराळीं राहून डावा पाय उभा रहातो. नंतर पुनः दोन्ही पाय मागें नेऊन पूर्वीच्या जागीं ठेवावे व जोर काढावा. नंतर दोन्ही पाय गुडघ्यांतून वांकवून ते वरप्रमाणें पण उजव्या हाताकडे आणावे व पुन्हा मागें नेऊन जोर काढावा.

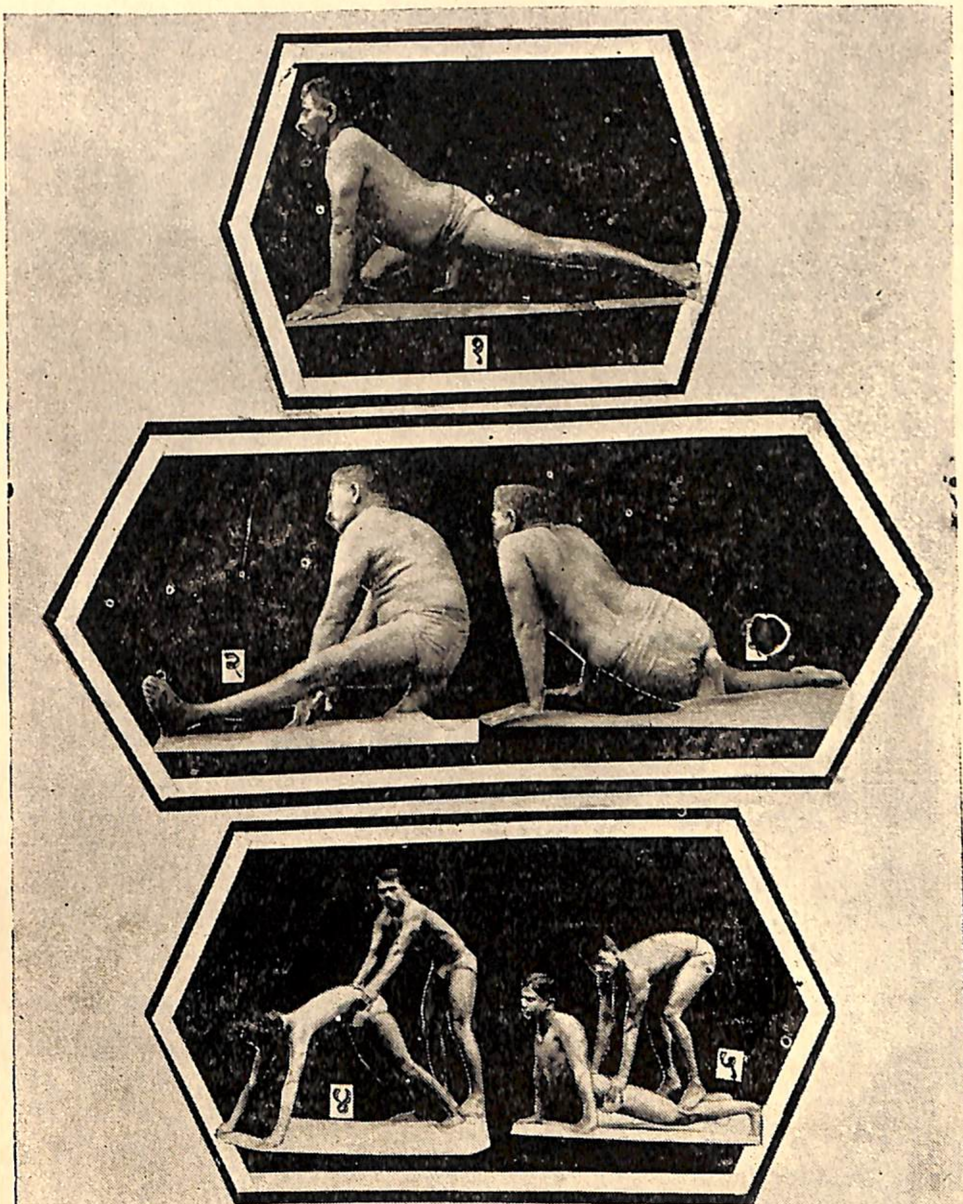
**वाघदंड**–प्रकार २ रा-(दंड प्रकार १७ वा):—प्रथम साधा जोर काढावा. नंतर डावा पाय गुडघ्यांतून वांकवून तो दोन्ही हातांच्या मध्यें आणून जमिनीवर टेकावा. नंतर दोन्ही हात वर उचलून व पाठीमागून उलटे मुरडून चित्र अंक ४ प्रमाणें मागून पुढें आणावे. नंतर पूर्ववत् हात टेकून डावा पाय मागें न्यावा. नंतर पुन्हा साधा जोर काढावा व उजवा पाय पुढें नेऊन वरप्रमाणें क्रिया करावी व तो पाय मागें नेऊन पुन्हां जोर काढावा.

**कमरेजवळ हात ठेवून दंड**–(दंड प्रकार १८ वा):—चित्र अंक ५ प्रमाणें दोन्ही हात कमरेच्या बाजूस जमिनीवर ठेवून रहावें. नंतर हातांच्या जोरानें शरीर वर उचलून साधे दंड काढावे. कमरेजवळ हात ठेविल्यानें पोटास व छातीस जास्त ताण बसून चांगली मेहनत होते.

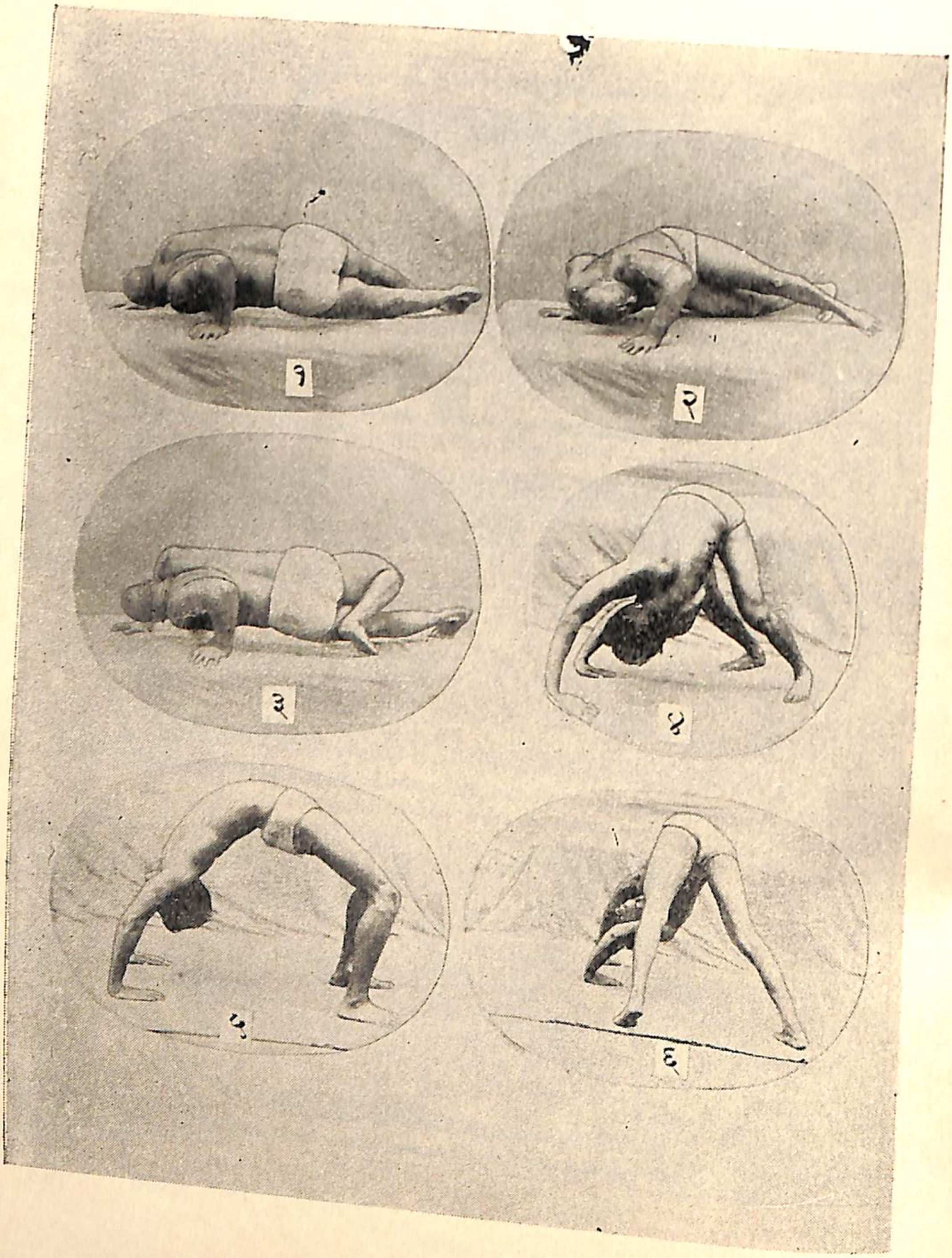
**चक्रदंड**-(दंड प्रकार १९ वा):—प्रथम साधा दंड काढावा. नंतर पाय उडवून व डोकें उंच घेऊन उजवा पाय पुढें आणावा व चित्र अंक १ प्रमाणें पायाचा पंजा जमिनीवर दोन्ही हातांच्या मध्यें टेकावा. त्या पायाची टाच उंच ठेवावी. त्याच झोकांत डावा पाय गुडघ्यांतून न वाकवितां त्याच चित्राप्रमाणें लांब करावा. नंतर शरिराचा तोल मागें घेऊन डावा पाय शक्य तितका वर उंच उचलून वर्तुळाकार फिरविण्यासाठीं चित्र अंक २ प्रमाणें पुढें आणावा. नंतर शरिराचा तोल जास्त मागें नेऊन दोन्ही हातांचे पंजे वर उचलावे व उजव्या पायावर शरिराचा तोल संभाळावा. नंतर पायाची गति न थांबवितां डावा पाय संपूर्ण वर्तुळ फिरवून चित्र अंक ३ प्रमाणें उजव्या पायाच्या मागें न्यावा व त्याच चित्राप्रमाणें दोन्ही हात टेकावे. हात टेकतांना प्रथम डावा हात व नंतर उजवा हात जमिनीवर टेकावा. नंतर हात कोपरांतून वांकवून खालीं व्हावें पण छाती जमिनीस लागूं देऊं नये. नंतर उजवा पाय उंच करून डाव्या पायावरून पलीकडे टाकावा व दोन्ही पाय प्रथमप्रमाणें ठेवून पुन्हां साधा दंड काढावा. नंतर डावा पाय पुढें व उजवा पाय लांब ठेवून त्या बाजूचा चक्रदंड काढावा. ह्या दंडाची क्रिया नीट साधली म्हणजे स्फूर्तीनें जलदी दंड काढण्याची संवय करावी म्हणजे शरीर हलकें होऊन सर्वांगास उत्तम मेहनत होते.

**टांचेवर मनुष्य उभा करून दंड काढणें**-(दंड प्रकार २० वा): —चित्र अंक ४ प्रमाणें दुसऱ्या इसमास टांचेच्या वरच्या अंगास पाय ठेवून उभें करावें व नंतर साधे जोर काढावे. ह्या प्रकारामुळें हातांवर जास्त वजन येऊन त्यांची शक्ति वाढते. संवय होईल त्याप्रमाणें जास्त जास्त वजनदार मनुष्य पायांवर उभा करून जोर काढण्याची संवय करावी.

**गुडघ्याचे लवणीवर मनुष्य उभा करून दंड काढणें**-(दंड प्रकार २१ वा):—चित्र अंक ४ प्रमाणें जमिनीवर रहावें. पण टांचेवर दुसरा मनुष्य उभा न करतां गुडघ्याचे लवणीवर पाय ठेवून दुसरा मनुष्य चित्र अंक ५ प्रमाणें उभा करावा. नंतर साध्या जोराप्रमाणें जोर काढावे.




चित्र संख्या ५९–६३




चित्र संख्या ६४-६९

**बगल दंड-साधे**-(दंड प्रकार २२ वा):—साध्या जोराप्रमाणें जमिनीवर रहावें. नंतर छाती दोन हातांच्या मध्यें खालीं नेऊन जमिनीपासून वर ठेवावी. नंतर कंबर जरा वर डावीकडे उचलून शरीर उजव्या बाजूस चित्र अंक १ प्रमाणें मुरडावें व डोकें उजव्या बगलेंत न्यावें. नंतर पुन्हां शरीर परत आणून चित्र अंक २ प्रमाणें डाव्या बाजूस मुरडावें व डोकें डाव्या बगलेंत न्यावें. याप्रमाणें शरीर मुरडतांना शरिराचा कोणताहि भाग जमिनीस लागूं देऊं नये. ह्या प्रकारानें बगलेच्या जवळचे पाठीकडील स्नायू चांगले तयार होतात व त्यामुळें छातीचें माप लौकर वाढतें.

**बगल दंड-पाय उचलून**-(दंड प्रकार २३ वा):—हा प्रकार वरच्या प्रकाराप्रमाणेंच आहे. पण उजव्या बाजूस शरीर मुरडल्यानंतर उजवा पाय उंच उचलून डाव्या पायाच्या पलीकडे चित्र अंक ३ प्रमाणें ठेवावा. नंतर डाव्या बाजूस वळतांना उचललेला पाय मूळचे जागीं ठेवावा व डाव्या बाजूस शरीर मुरडल्यावर डावा पाय उजव्या पायाच्या पलीकडे उंच उचलून ठेवावा. याप्रमाणें पाय उचलून ठेवून दंड काढावे.

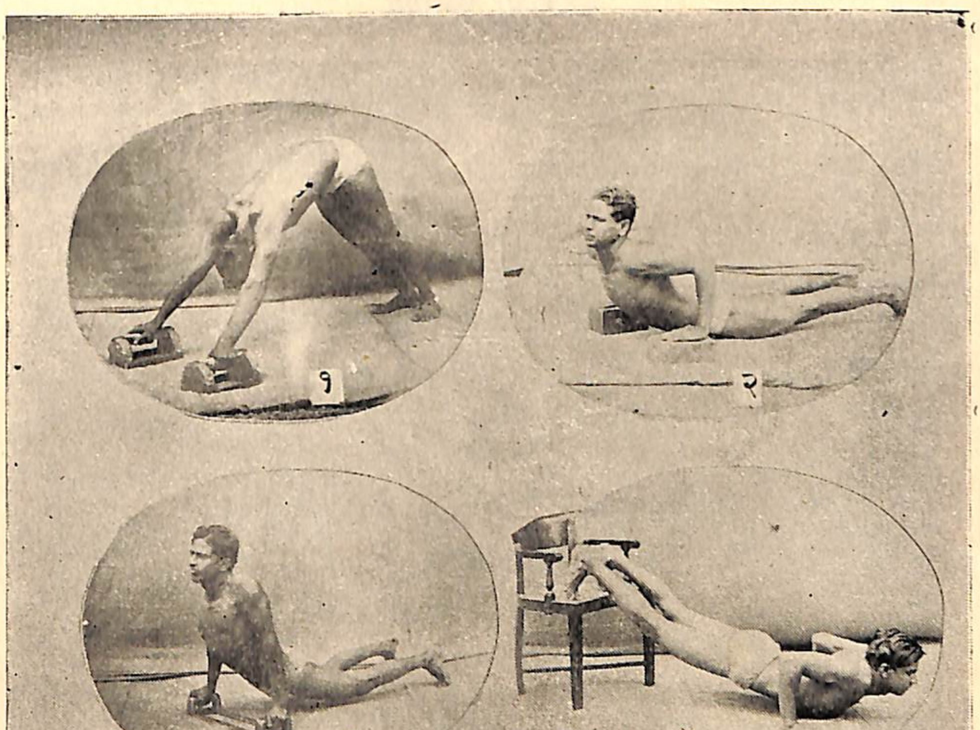
**गोल दंड**-(दंड प्रकार २४ वा):—साध्या जोराप्रमाणें तयारीच्या स्थितींत रहावें. नंतर दोन्ही पाय थोडे थोडे डाव्या बाजूस सरकवीत चित्र अंक ४ प्रमाणें हातांच्या पुढच्या अंगास शरीर मुरडून यावें. याप्रमाणें फिरतांना हात जागच्या जागीं ठेवावे. नंतर शरीर तसेंच डाव्या बाजूस नेऊन उजवा पाय उचलून डाव्या पायावरून पलीकडे ठेवावा व चित्र अंक ५ प्रमाणें कमान करून रहावें. नंतर तसेंच उजव्या हाताकडे सरकत येऊन व डावा पाय उचलून उजव्या पायावरून पलीकडे टाकून चित्र अंक ६ प्रमाणें यावें. नंतर पाय सरकवून प्रथमच्चे स्थितींत यावें. या प्रकाराच्या दंडांत हात एकाच जागीं कायम ठेवून शरीर फिरवून सबंध वर्तुळ फिरावयाचें असतें. नंतर उजव्या बाजूस पाय सरकवून उलट बाजूनें हा दंड करावा.

**हत्त्यांवर हात ठेवून दंड**-(दंड प्रकार २५ वा):—चित्र अंक १ प्रमाणें हत्त्यांवर हात ठेवून रहावें. या चित्रांत मुठींनें धरतां येतील अशा प्रकारचे हत्ते आहेत. चित्र अंक २ मध्यें विटेच्या आकाराचे साधे लाकडी ठोकळे (हत्ते) दाखविले आहेत व चित्र अंक ३ मध्यें चित्र अंक १ प्रमाणेंच दोन हत्ते खालीं चिपा लावून जोडलेले दाखविले आहेत. चित्र अंक १, २ व ३ मिळून एक साधा जोर दाखविला आहे. हत्त्यांवर दंड काढण्यानें जमिनीवर हात ठेवून दंड काढण्यापेक्षां श्रम कमी होतात, पण दोन्ही हत्त्यांत घुसून दंड काढण्यानें पाठीस व छातीस चांगला वांक येतो. कित्येक मंडळी दोन हत्त्यांचे मधील जमिनींत खाडा करून दंड काढतात.

**उंचावर पाय ठेवून दंड काढणें**-(दंड प्रकार २६ वा):—चित्र अंक ४ प्रमाणें खुर्चीवर अगर दुसऱ्या उंच जागीं पाय ठेवून साधे जोर काढावे. या प्रकारानें हातांस जास्त मेहनत होऊन खांदे चांगले तयार होतात.

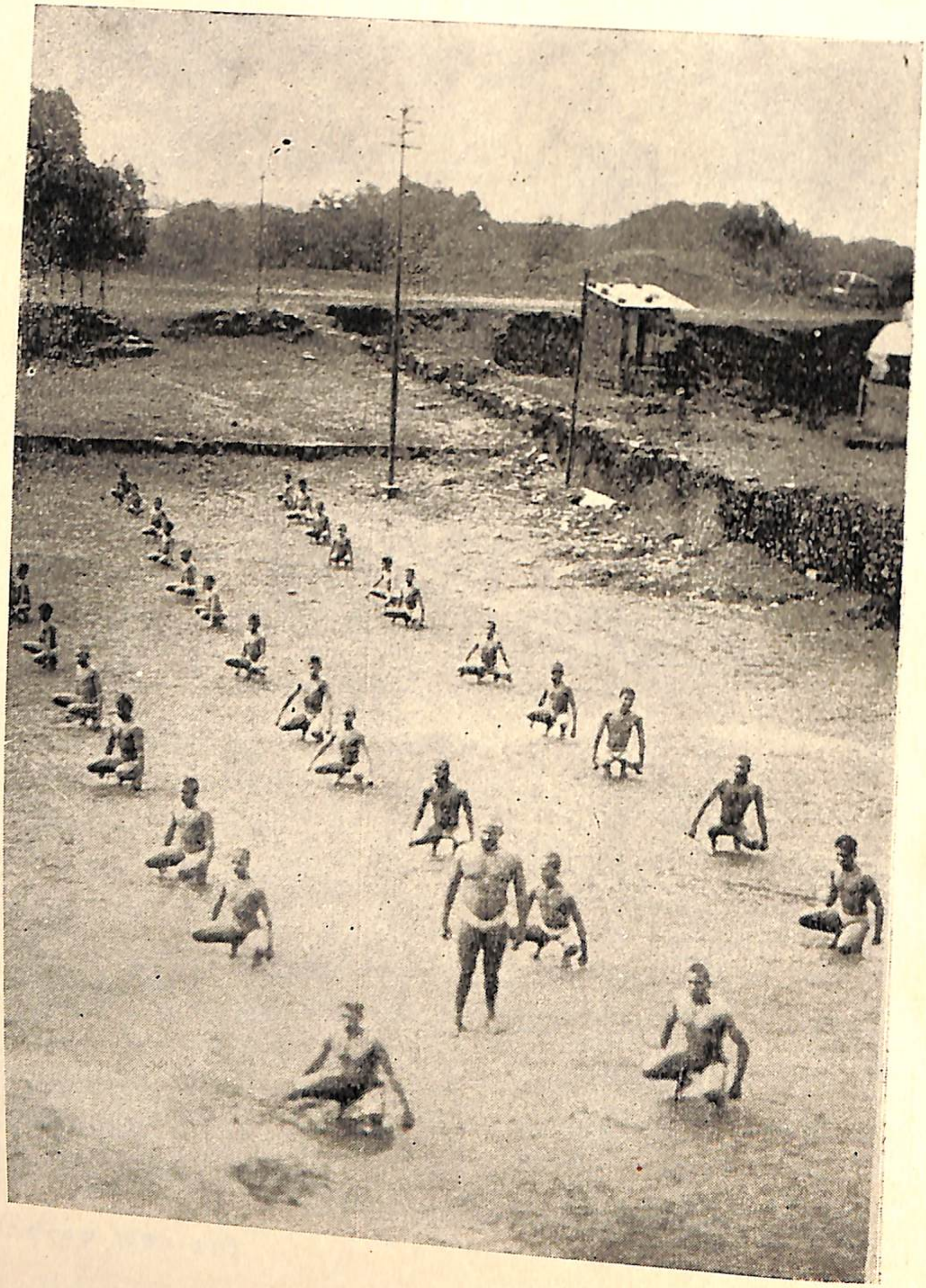
**भिंतीवर पाय ठेवून दंड काढणें**-(दंड प्रकार २७ वा):—हे दंड दोन प्रकारानीं होतात. पहिल्या प्रकारांत चित्र अंक ५ प्रमाणें पोट भिंतीकडे करून खालीं डोकें व वर पाय करून रहावयाचें असतें. हात कोपरांतून ताठ ठेवावे. नंतर कोपरांतून हात वांकवून शरीर खालीं आणावें पण डोकें जमिनीस न टेकतां पुन्हां हात ताठ करून शरीर वर न्यावें. या प्रकारांत पायांचीं बोटें भिंतीस टेकलेलीं असतात.

दुसऱ्या प्रकारांत चित्र अंक ६ प्रमाणें पाठ भिंतीकडे ठेवून रहावयाचें असतें. या प्रकारांत भिंतीस टांचा टेकल्या जातात. हे दोन्ही प्रकार अवघड आहेत पण यांत हातांस उत्तम प्रकारची मेहनत होते.




चित्र संख्या ७०–७५

बैठकींची कवायत



चित्र संख्या ७६

श्री.

# (४) बैठका.









## उपोद्घात.

शरिरांतील सर्व स्नायूंत पायांचे स्नायू मोठे असून फार उपयोगी आहेत. कमरेच्या वरचें शरीर तयार केलें तरी पायांचे स्नायू मजबूत केल्याशिवाय रोजच्या व्यवहारांत चालावयाचें नाहीं. पाय हे शरिराचा पाया असून कमरेवरील भाग वरची इमारत आहे. पाया मजबूत असल्याशिवाय इमारत मजबूत असूं शकत नाहीं. त्याचप्रमाणें पायांचे स्नायू मजबूत असल्याशिवाय वरील शरिराची मजबुती निरुपयोगी आहे. पायांचे स्नायू मजबूत करण्यास चालणें, धांवणें, उड्या मारणें, पोहणें, घोड्यावर बसणें हे व्यायाम उपयोगी आहेत, पण हे सर्व व्यायाम करण्याची सर्वांस सोय नसते व त्यांतील थोडे प्रकार केले तर पायांतील सर्व स्नायूंस पुरता व्यायाम मिळत नाहीं. पायांचे सर्व स्नायूंस पुरेसा व्यायाम घरचेघरीं कोणत्याहि साधनाशिवाय देतां यावा म्हणून बैठकीचे निरनिराळे प्रकार बसविले आहेत. आपले देशांत कुस्ती हा राष्ट्रीय मर्दानी खेळ असल्यानें व कुस्तीसाठीं पायांचे स्नायू उत्तमरीतीनें मजबूत करण्याची जरूर असल्यामुळें आपले देशांतील तालमींतून पाय मजबूत करण्याकडे फार लक्ष देतात. याचें उलट युरोपियन लोक पायांचे स्नायू तयार करण्याकडे फारसें लक्ष देत नाहींत, कारण त्यांचे देशांत कुस्ती हा राष्ट्रीय खेळ

—: लेखक :—



रा. धोंडो नारायण विद्वांस, संपादक, व्यायाम.

नाहीं. युरोपियन पहिलवानांचीं चित्रें पाहिलीं असतां आमचे म्हणण्याची सत्यता पटेल. त्यांचे कमरेवरील भागांचे स्नायू जितके तयार असतात तितके पायांचे स्नायू तयार नसतात. अलीकडे बारबेलच्या (लोखंडी वजनें उचलण्याचे) मेहेनतीचा युरोप, अमेरिकेंत प्रसार होत आहे त्यामुळें पायांचे स्नायू मजबूत करण्याकडे त्यांचें लक्ष जाऊं लागलें आहे. अलीकडे बैठकीच्या मेहेनतीचें महत्व त्या लोकांस कळूं लागलें आहे. बैठकीचे व्यायामास कृत्रीम साधनांची जरूर लागत नाहीं व घरचेघरीं आपले खोलींत हा व्यायाम करतां येतो. जोर व बैठका असा जोड व्यायाम करण्याचा रिवाज आहे. पायांचे स्नायू मोठे असल्यामुळें त्यांस जास्त मेहेनत दिल्याशिवाय ते तयार होत नाहींत, म्हणून जोरांची संख्या असेल त्यापेक्षां दुप्पट बैठका काढण्याचा रिवाज आहे तो बरोबर आहे. एकदां जोर व नंतर बैठक. पुनः पुनः जोर व बैठक अशा रीतीनें मेहेनत केल्यानें निरनिराळ्या स्नायूंस मेहेनत विश्रांति मिळते व सर्व शरीर फार लवकर तयार होतें.

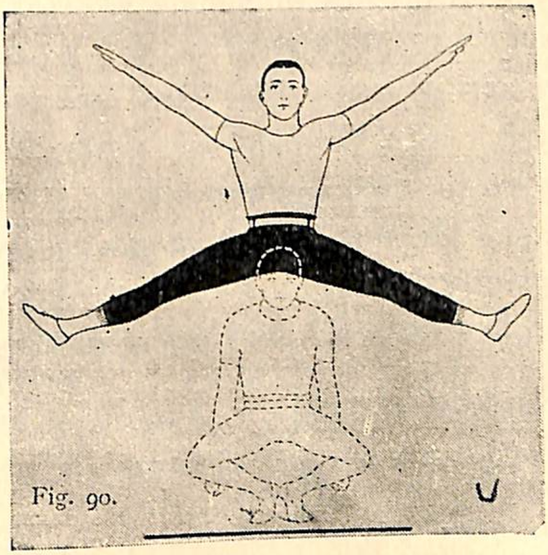
व्यायामाचे बाबतींत अज्ञान असलेल्या लोकांकडून बैठकीचे व्यायामावर असा एक आक्षेप करण्यांत येत असतो कीं बैठकीचे व्यायामानें पुरुषत्वाची हानि होते. पुष्कळ बैठका काढल्या तर मनुष्य नपुंसक होतो, ही समजूत अगदीं चुकीची आहे असें आम्ही निश्चितपणानें सांगूं शकतों. इतकेंच नाहीं, तर पुरुषत्वाच्या सुखाचा पूर्ण अनुभव घेणें असेल तर बैठकीचा व्यायाम घेऊन पायांचे व कमरेचे स्नायू मजबूत करणें जरूर आहे. कमी झालेलें पुरुषत्व मिळविणें असल्यास बैठकींचा व्यायाम फार उपयोगी आहे. आजपर्यंत जेवढे पहिलवान झाले त्यांपैकीं कोणी नपुंसक झाल्याचें ऐकण्यांत नाहीं. त्यांनी लग्नें केलीं आहेत व त्यांचीं मुलेंहि तशींच सामर्थ्यवान निपजलेलीं आहेत. पंजाबांत अनेक कुटुंबें कित्येक पिढ्या पहिलवानीचा धंदा करीत आहेत व सर्व पहिलवान बैठकी मारून पट चांगले तयार करतात. विषयासक्त माणसांस त्यांचे विषयोपभोगाचे कामीं व्यायामाची अडचण येतेशी वाटत असल्यामुळें ते लोक अशाप्रकारचे गैरसमज पसरवितात. आमचे श्री. गु. नारायणगुरूंचे तालमींत आजपर्यंत हजारों विद्यार्थ्यांनीं बैठकींची मेहेनत केलेली आहे. त्यांपैकीं एकाचें देखील पुरुषत्व कमी झाल्याचें आमचे ऐकण्यांत नाहीं. तरी उगींच ह्या कामीं भलताच समज करून घेऊं नये.

गु. व. बाळंभटदादा देवधर यांचे परंपरेंतील ज्या बैठकी आहेत त्या नेहमीचे मेहेनतीस फार उपयोगी आहेत. तसेंच साध्या बैठकी व पंजावरील बैठकीहि नेहमीच्या मेहेनतीस फार चांगल्या फायदेशीर आहेत. दोन्ही प्रकारच्या बैठकी उड्डून काढण्याचा सराव करावा. इतर प्रकारच्या बैठकी आहेत त्या रोज थोड्या तरी करीत असावें.

बैठकीची मेहेनत नवीन सुरूं करावयाची असेल तर प्रथम अगदीं थोड्या बैठकी काढून पुढें रोज त्यांची थोडी थोडी संख्या वाढवावी. एकदम जास्त बैठकी काढल्यास मांड्या दुखून नीट चालतां येत नाहीं. जिना उतरतांना फारच त्रास होतो. प्रथम पाय दुखले तरी

घाबरण्याचें कारण नाहीं. तशीच मेहेनत रोज केली म्हणजे आठ दिवसांत पाय मुळींच दुखायचे बंद होतात. बैठकीची संवय होईल त्याप्रमाणें बैठकी स्फूर्तीनें जलदी काढाव्या म्हणजे दम वाढून शरीर हलकें होतें.

पुष्कळ बैठकी काढल्या तरी पायांचे स्नायूंची शक्ति वाढावी तशी वाढत नाहीं; म्हणून ज्यांस पायांचे स्नायूंची शक्ति जास्त वाढविणें असेल त्यांनीं बारबेल्सचा अगर दगडी चाकाचा उपयोग करावा. प्रथम थोड्या वजनाचे बारबेल्स अगर चाक घ्यावें व नंतर संवय होईल त्याप्रमाणें त्यांचें वजन वाढवावें. याप्रमाणें केल्यानें पायांतील स्नायूंची शक्ति पुष्कळ वाढवितां येते. वजनें वाढविण्याची घाई करूं नये व वजनें घेऊन १०–१५ बैठकींपेक्षां जास्त बैठकी काढूं नयेत. यासाठीं बारबेल्सच्या बैठकीचे कांहीं प्रकार दिले आहेत. वजनें वाढविण्याची घाई केल्यानें फायद्यापेक्षां नुकसान जास्त होण्याचा संभव आहे.




चित्र अंक १ चित्र संख्या ७७

**उड्डाणची बैठक :**—दोन पायांमध्यें सुमारें एक वीत अंतर ठेवून उभें रहावें. नंतर साधी बैठक घेतात तशी बैठक घेऊन खालीं बसावें. नंतर नेहमींप्रमाणें उभें रहाण्याच्या ऐवजीं जोरानें अवसान घेऊन उंच उडी मारावी. उडी वर गेली म्हणजे टांचा ढुंगणास लावाव्या. खालीं येतांना पाय गुडघ्यांतून लांब करून नेहमीप्रमाणें खालीं बसावें.

नुसत्या पंजावर उभें राहून उड्डाणच्या बैठकी कराव्या. याप्रमाणें पंजांवर बैठकी घेतल्यानें जमिनीवर पाय टेकतांना अवाज होत नाहीं. या बैठका चांगल्या साधल्या म्हणजे अवाज मुळींच होत नाहीं. चित्र अंक १ प्रमाणें उड्डाण घेतल्यावर पाय बाजूस फाकावे व पुनः जवळ आणून चित्राप्रमाणें खालीं बसावें.

# बैठका.

**काठी धरून बैठक**-(बैठक प्रकार १ ला):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं काठी धरून उभें रहावें. दोन्ही पायांत एक वीत अंतर ठेवून सहज स्थितींत सरळ उभें रहावें. नंतर गुडघ्यांतून पाय वांकवून खालीं बसावें व पुनः वर उठावें. खालीं बसतांना खालीं डोकें वाकवूं नयें पण सरळ समोर नजर ठेवावी. याप्रमाणें काठी धरून बैठकी काढल्यानें पायांस कमी श्रम होतात म्हणून सुरवातीस नवीन मेहेनत सुरूं करणारानें अशा रीतीनें आधार घेऊन बैठकी काढाव्या. खुर्ची, टेबल अगर अशा दुसऱ्या वस्तूंचा आधार घेतला तरी हरकत नाहीं.

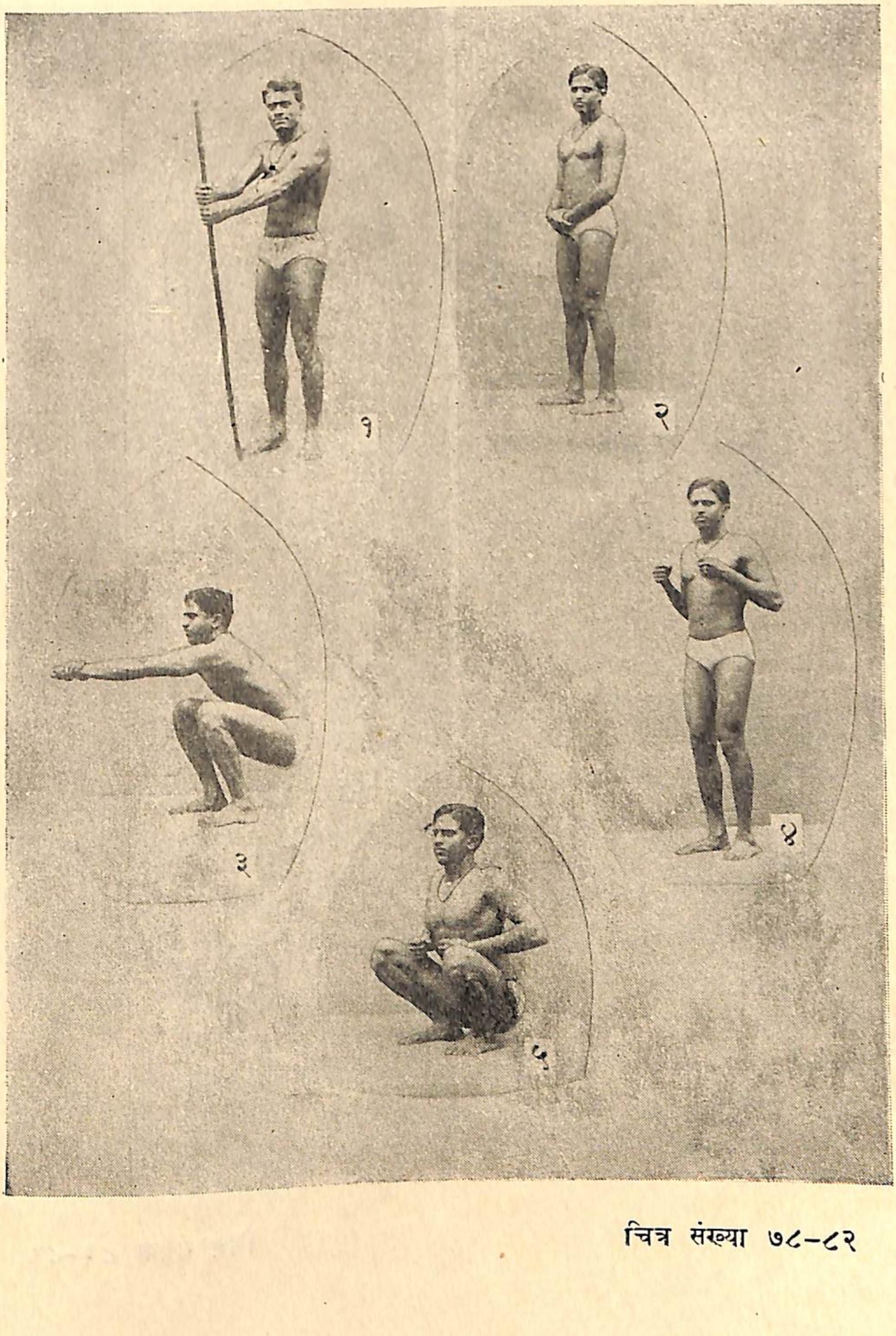
नुसत्या पंजांवर उभें राहून याच प्रकारच्या बैठका काढण्याची संवय करावी.

**श्री. बाळंभटदादा देवधर यांचे सांप्रदायांतील बैठक**-(बैठक प्रकार २ रा):—चित्र अंक २ प्रमाणें दोन पायांत सुमारें एक हाताचें अंतर ठेवून व उजवे हातानें डावे हाताचें मनगट धरून उभें रहावें. दोन पाय तिरपे न ठेवितां दोन्हीं पाउलें समान्तर ठेवावीं. नंतर गुडघ्यांतून पाय वांकवून चित्र अंक ३ प्रमाणें खालीं यावें व ढुंगण टाचेला लावून बसावें. खालीं बसतांना धरलेले हात दोन पायांचे मधून नेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें ताठ करून पुढें आणावे. खालीं बसलें तरी पायांचे अंगठ्यांपेक्षां गुडघे पुढें जाऊं देऊं नयेत. अशारीतीनें मागें झोक देऊन बसावें व पुनः उठून उभें रहावें. वर उठतांना छाती चांगली पुढें काढावी. या प्रकारचे बैठकींनीं साध्या बैठकींपेक्षां पायांतील निरनिराळ्या स्नायूंस मेहनत होते.

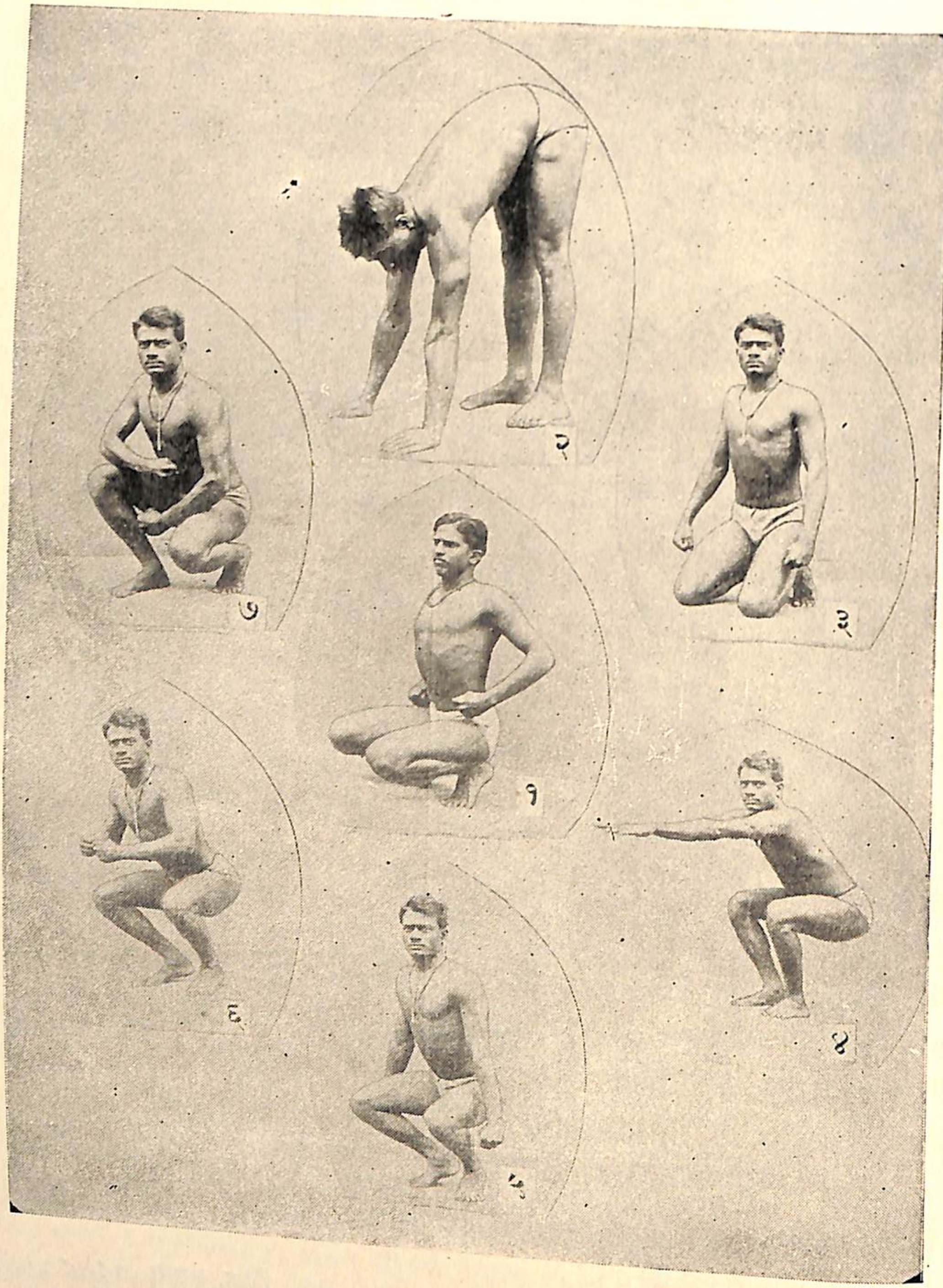
चित्र अंक २ प्रमाणें उभें राहून, पुढें एक फुट उडी मारून चित्र अंक ३ प्रमाणें खालीं बसावें व पुनः उठतांना मागें उडी मारून पहिले जागीं जावें. याप्रमाणें **सरक बैठका** काढाव्या.

**साधी बैठक**-(बैठक प्रकार ३ रा):—चित्र अंक ४ प्रमाणें हात धरून सरळ उभें रहावें. नंतर गुडघ्यांतून पाय वांकवून चित्र अंक ५ प्रमाणें खालीं बसावें. या प्रकारांत दोन पायांत एका वितीचे अंतर ठेवावें व पाय सहजरीतीनें तिरपे ठेवून उभें रहावें. यांत गुडघे पायांचे अंगठ्याचे पुढें आले तरी हरकत नाहीं. वर उठतांना छाती चांगली पुढें काढावी. या प्रकारच्या बैठकींनें मांडीचे पुढील स्नायू तयार होतात व त्यांस चांगला आकार येतो.

चित्र अंक ४ प्रमाणें उभें राहून पुढें एक फूट उडी मारून चित्र अंक ५ प्रमाणें खालीं बसावें व उठतांना उडी मारून पहिल्या जागीं जाऊन उभें रहावें. याप्रमाणें **सरक बैठका** काढाव्या. या प्रकारानें शरीर हलकें राहून दम चांगला वाढतो, पट चांगले तयार होतात व गुडघ्याचे वर मछलीचा आकार येतो.




चित्र संख्या ७८-८२




चित्र संख्या ८३–८९

**पंजावरील बैठक**-(बैठक प्रकार ४ था):—पंजावर सरळ उभें रहावें. नंतर पाय वांकवून चित्र अंक १ प्रमाणें खालीं बसावें. नंतर पुनः उठून उभें रहावें. या बैठका काढतांना टांचा जमिनीवर टेकूं नये.

पुढें एक फूट उडी मारून व पुनः मागें येऊन पंजांवरील **सरक बैठका** काढाव्या. पंजांवरील बैठकीनें पोटऱ्यांचे स्नायू तयार होतात. तसेच पायांचे घोटे मजबूत होतात. या बैठकीनें शरिराचा तोल स्वाधीन ठेवितां येतो.

**जमिनीवर हात टेकून बैठक**-(बैठक प्रकार ५ वा):—चित्र अंक २ प्रमाणें जमिनीवर हात टेकून ओणवें रहावें. गुडघ्यांतून पाय ताठ ठेवावे. नंतर गुडघ्यांतून पाय वांकवून, हात न उचलतां बैठक घ्यावी व पुनः पहिल्या स्थितींत ओणवें उभें रहावें.

**गुडघे जमिनीवर टेकून बैठक**-(बैठक प्रकार ६ वा):—नेहमीप्रमाणें उभें राहून नंतर पाय वांकवून चित्र अंक ३ प्रमाणें खालीं जमिनीवर गुडघे टेकून बसावें व पुनः जमिनीवर हात टेकल्याशिवाय उठून उभें रहावें. याप्रमाणें बैठकी काढाव्या.

**सावकाश बैठक काढणें**-(बैठक प्रकार ७ वा):—चित्र अंक ४ प्रमाणें हात ठेवून सावकाश खालीं बसावें व पुनः सावकाश उभें रहावें. त्याचप्रमाणें चित्र अंक ५ प्रमाणें पंजांवर उभें राहून सावकाश बैठकी काढाव्या. सावकाश बैठकी काढल्यानें स्नायूंस चांगली मेहनत होते.

**अर्धी बैठक**-(बैठक प्रकार ८ वा):—नेहमीप्रमाणें उभें राहून चित्र अंक ६ प्रमाणें खालीं यावें व त्या स्थितींतूनच वर उठून उभें रहावें.

**कुटकी बैठक**-(बैठक प्रकार ९ वा):—चित्र अंक ७ प्रमाणें एक पाय उभा व दुसरा पाय खालीं करून बसावें. हातांच्या मुठी बंद करून चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें ठेवाव्या. नंतर उंच असलेला पाय खालीं करावा व खालीं असलेला पाय उभा करावा. याप्रमाणें पायांची बदलाबदली करून बैठकी काढाव्या.

**एका पायाची बैठक**-पाय धरून-(बैठक प्रकार १०):—चित्र अंक १ प्रमाणें एक पाय हातानें धरून उभें रहावें. नंतर पाय तसाच धरून ठेवून एका पायावर बैठका काढाव्या.

**एका पायाची बैठक**-पाय लांब ठेवून-(बैठक प्रकार ११):—चित्र अंक २ प्रमाणें पाय पुढें लांब ठेवून बैठक घ्यावी व चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें बसावें. नंतर पाय तसाच ठेवून एका पायावर उभें रहावें.

**खांद्यावर मनुष्य घेऊन बैठक**-(बैठक प्रकार १२ वा):—खांद्यावर मनुष्य बसवून त्याचे पाय आपले हातानें धरावे. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें खालीं बसून बैठक घ्यावी. याप्रमाणें वजन घेऊन बैठकी काढल्यानें पायांत चांगली शक्ति येते. संवय होईल त्याप्रमाणें जास्त वजनाचा मनुष्य खांद्यावर बसवावा. अशा रीतीनें वजन घेऊन १०-१५ पेक्षां जास्त बैठकी करूं नयेत.

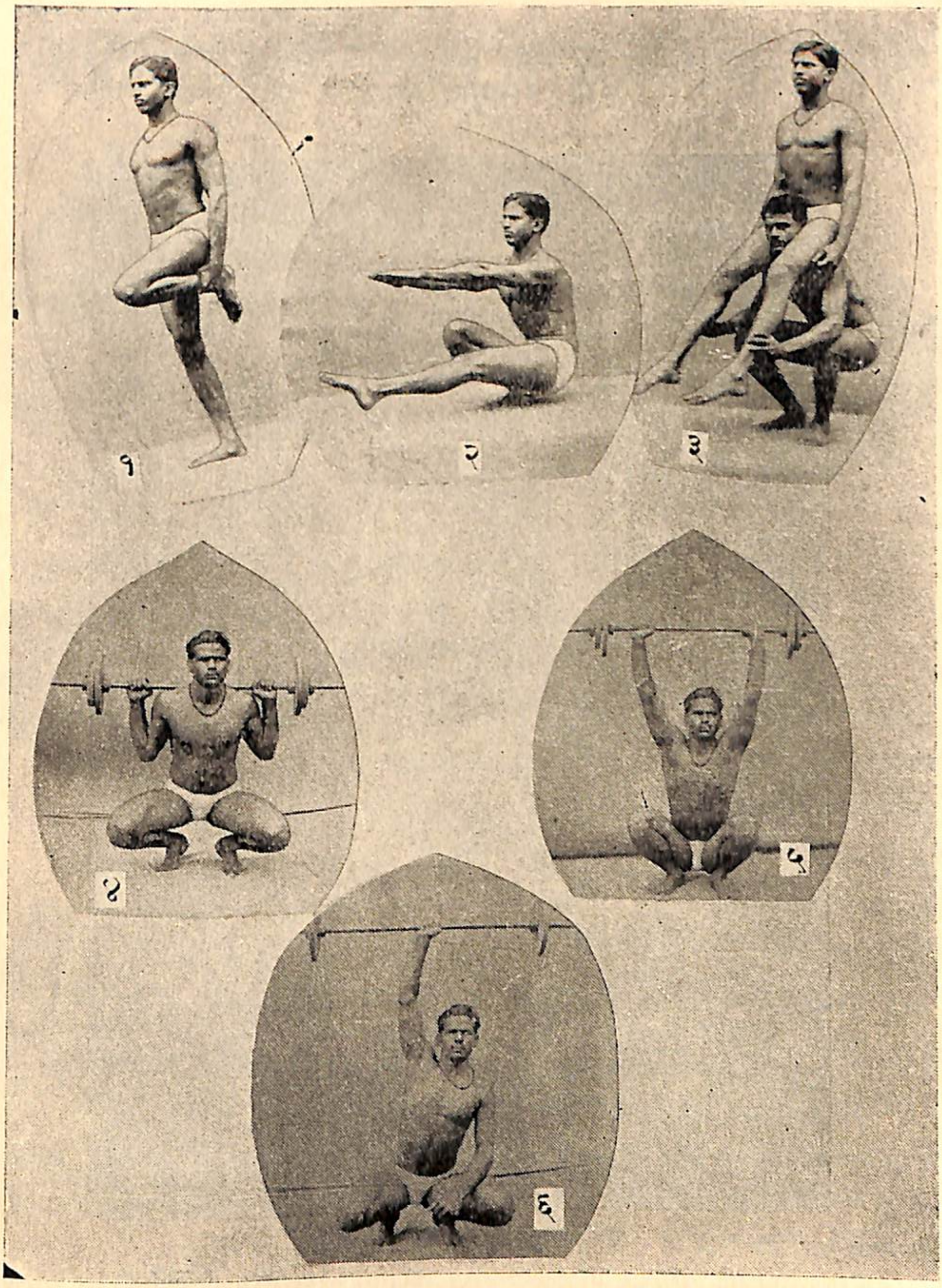
**खांद्यावर बारबेल्स घेऊन बैठक**-(बैठक प्रकार १३ वा):—खांद्यावर बारबेल्स ठेवून चित्र अंक ४ प्रमाणें खालीं बसावें व पुनः वर उठावें. संवय होईल त्याप्रमाणें हळू हळू बारबेल्सचें वजन वाढवावें. वजन वाढविण्याची घाई करूं नये व वजनें घेऊन फार बैठकी काढूं नयेत.

**डोक्यावर बारबेल्स उंच धरून बैठक**-(बैठक प्रकार १४ वा):—बारबेल्स डोक्यावर उंच धरावी. नंतर चित्र अंक ५ प्रमाणें खालीं बसावें व उठावें. संवय होईल त्या प्रमाणें बारबेल्सचें वजन वाढवावें.

**एका हातानें बारबेल्स डोक्यावर उंच धरून बैठक**-(बैठक प्रकार १५ वा):—बारबेल्स हातानें डोक्यावर उंच धरावी. व चित्र अंक ६ प्रमाणें बैठक घेऊन खालीं बसावें व पुनः तसेंच उठून उभें रहावें. संवय होईल त्याप्रमाणें बारबेल्सचें वजन वाढवावें.

बारबेल्सचें ऐवजीं दगडी चाक गळ्यांत घालून व दोन्ही हातांनीं वर उंच धरून बैठकी काढाव्या. संवय होईल त्याप्रमाणें जास्त वजनाचें चाक घेत जावें.

**उड्डाणची बैठक**-(बैठक प्रकार १६ वा):—पंजांवर उभें रहावें. नंतर पंजांवर खालीं बसावें. नंतर एकदम उठण्याचे अवसानांतच वर उंच उडी मारावी. उडी वर गेली म्हणजे टाचा ढुंगणास लावाव्या व पुनः खालीं पंजावर बसावें. याप्रमाणें बैठकी काढल्यानें शरिरांत चलाखी येऊन दम चांगला वाढतो.




चित्र संख्या ९०-९५

प्रो. राममूर्ति नायडू



चित्र संख्या १६

श्री.

# (५) प्रो. राममूर्ति नायडू यांची व्यायामपद्धति.



## उपोद्‌घात.

**प्रो.** राममूर्ति यांनीं सॅन्डोचे व्यायामपद्धतीचा व देशी व्यायामपद्धतीचा अभ्यास करून, अनुभव घेऊन ही नवीन व्यायामपद्धति सर्वसाधारण लोकांकरितां तयार केली आहे. सॅन्डोच्या व्यायामपद्धतींतील गुण त्यांनीं घेऊन त्यांतील निरसपणा काढून टाकला आहे. मान, गळा, छाती, फुप्फुसें, हृदय, पोट व पिंढरी ह्या भागांकडे देशी व्यायामांत पाहिजे तितकें लक्ष दिलें जात नाहीं, म्हणून यांनीं हे भाग तयार करण्याकडे विशेष लक्ष दिलें आहे. त्याचप्रमाणें स्नायूंबरोबर मज्जातंतूंची सुधारणा होईल असें धोरण ठेविलें आहे. प्रो. सॅन्डो यांनीं हिंदुस्थानांत फिरून त्यांचे व्यायामपद्धतीचा प्रसार केला. त्यामुळें प्रो. राममूर्ति यांस नवीन शास्त्रीय व्यायायामपद्धति बसवून तिचा प्रसार करण्याचें स्फुरण चढलें. त्यांनीं काशीस मुक्काम असतांना मला ही पद्धति शिकविली हे त्यांचे मजवर उपकार झाले आहेत. मला मिळालेल्या या अमुल्य देणगीचा फायदा माझ्या सर्व देशबांधवांस मिळावा म्हणून मी ती माहिति **व्यायामज्ञानकोशांत** छापण्यासाठीं लिहून दिली आहे.

-: लेखक :-



रा. वि. भा. फेळकर,
एम.ए., एल टी.

## प्रो. राममूर्तींच्या व्यायामांतील ध्यानांत ठेवण्याच्या गोष्टी.

१ शरिराचे उंचीचे मानानें हातापायांमधील अंतर ठेवावें.

२ वय व शक्तीच्या मानानें व्यायामाच्या विविध प्रकारांची संख्या वाढवावी अथवा कमी करावी.

३ व्यायाम करीत असतांना नियमित प्राणायाम–अर्थात् नियमित तालबद्ध–श्वासोश्वास करावा.

४ ब्रह्मचर्याचे नियम पाळावे.

५ साधें व पौष्टिक अन्न खावें. दूध व लोणीखडीसाखर यांचा योग्य प्रमाणांत उपयोग करावा. खालीं लिहिल्याप्रमाणें बदामांची थंडाई करून घ्यावी.

**बदामांची थंडाई**:—दहा बदाम कडूगोड पाहून रात्रीं पाण्यांत भिजत घालावे. त्याशिवाय दोन वेलदोडे, पांच मिरे आणि पाव तोळा धने घेऊन ते रात्रींच निराळे पाण्यांत भिजत घालावे. सकाळीं बदामांतील पाणी टाकून द्यावें व बदाम सोलून दुसरे पदार्थ भिजत टाकलेले असतात त्यांत टाकावे. नंतर ते सर्व पदार्थ पाट्यावर वाटून बारीक करावे. नंतर वेलदोडे वगैरे ज्या पाण्यांत भिजविलेले असतात त्याच पाण्यांत आणखी पावशेर पाणी घालून, त्या पाण्यांत तो वाटलेला गोळा कालवावा व तें पाणी बारीक स्वच्छ पांढऱ्या फडक्यांतून गाळून घ्यावें. नंतर अडीच तोळे खडीसाखरेची बारीक पूड त्या पाण्यांत घालावी व साखर नीट विरघळली म्हणजे ती थंडाई घ्यावी. मेहनतीनंतर अर्ध्या तासानें ही थंडाई घ्यावी. ही थंडाई घेणारानें स्वतःच वाटून तयार करावी म्हणजे मेहनत होऊन मेहनतीनंतर अनायासें अर्धा तास जातो. मेहनत करणारास या थंडाईपासून फार फायदा होतो.

६ मादकद्रव्यें व औषधें वर्ज करावीं. चहास ते "मड वॉटर" (मातीचें पाणी) म्हणत. चहा कॉफीसारखे उत्तेजक पदार्थ वर्ज करावे.

सूर्योदय होण्यापूर्वी एक दीड तास आधीं मेहनत करणें उत्तम. त्यावेळीं सवड नसेल तर संध्याकाळीं सूर्यास्तापूर्वी एक अगर दीड तास करावी.

८ प्रत्येक आठवड्यांत एक दिवस मेहनत बंद ठेवून विश्रांति घ्यावी. शक्य असेल तर त्या दिवशीं तेल लावून मालीस करून घ्यावें व ऊष्णोदकानें स्नान करावें म्हणजे थकवा उतरून दुसरे दिवशीं मेहनत करण्याची हुशारी वाटते.

९ उन्हाळ्यांत व्यायामानंतर अर्ध्या तासानें स्नान करावें व हिवाळ्यांत व्यायामापूर्वी स्नान करावें.

१० कपाळावर व छातीवर घाम येऊं लागला म्हणजे त्या वेळचा व्यायाम बंद करावा.

नुसत्या उकाड्यानें घाम आला तर हा नियम लागूं नाहीं. थकल्यासारखें वाटूं लागलें म्हणजे व्यायाम बंद करावा.

११ दर आठवड्यास व्यायामाचें प्रमाण थोडेंथोडें वाढवावें. आपले रोजचे व्यवसायांत व्यायामानें अडचण येऊं नये. रोजचें काम करण्यास हुशारी वाटली पाहिजे. पहांटेस अर्धा तास व्यायाम, नंतर थंडाई, स्नान वगैरे मिळून रोज प्रत्येकानें दीड तास आरोग्यासाठीं देणें जरूर आहे. संध्याकाळीं एक अगर दोन तास फिरण्याचा अगर खेळण्याचा हलका व्यायाम करावा.

१२ पहिलवान अगर मल्लविद्याविशारद व्हावयाचें असेल तर प्रो. राममूर्तीप्रमाणें सकाळीं चार पांच तास निरनिराळे व्यायाम करावे. बदामांची थंडाई त्या प्रमाणांत जास्त घ्यावी व रोज अर्धा रतल लोणी रोजचे जेवणांत खावें. दुपारीं विश्रांति घ्यावी.

१३ व्यायाम करतांना लंगोट व चड्डी इतकेंच कपडे घालावे. थंडीचे दिवसांत अखूड अस्तन्यांचा सदरा व अर्धी विजार घालावी. कपडे सैल व सुटसुटीत असावे.

## (१) चालण्याचा व्यायाम.

हा व्यायाम एकट्यानें घ्यावा. तोंड बंद ठेवावें व नाकानें तालबद्ध श्वास घ्यावा. चालतांना टांगा लांबलांब टाकाव्या. "जलदी चालावें व हळूहळू पळावें" असें प्रो. राममूर्तींचें सांगणें आहे. साधारण चालतांना मनुष्याचे दोन पाउलांत अडीच फूट अंतर असतें, पण चालण्याचा व्यायाम करावयाचा असेल त्यावेळीं तीन फुटांचें अंतर राहील असें चालावें. साधारणपणें मनुष्य ताशीं तीन मैल चालतो, पण व्यायाम म्हणून चालतांना ताशीं सात मैल-पर्यंत वेग वाढविण्याचा प्रयत्न करावा. रोज अशा वेगानें दहा मैल एक दमांत चालावें.

चालतांना पुढें झुकावें लागलें, कंबर वांकवावी लागली तरी हरकत नाहीं. चालतांना हातांत काठी घेऊन चाललें तर जास्त सोईचें होतें. चालतांना खालील गोष्टींकडे मुख्यत्वें लक्ष द्यावें. (१) लांब टांगा टाकाव्या. (२) जलद चालावें. (३) तालबद्ध श्वासोश्वास करावा. (४) जो पाय पुढें असेल त्या बाजूचा हात मागें ठेवावा. (५) जो पाय मागें असेल त्या बाजूचा हात पुढें ठेवावा.

वरील सूचना लक्षांत ठेवून चाललें तर तालबद्ध चालणें होऊन श्वास नियमित रीतीनें चालूं लागतो.

लष्करी कवायतीचे वेळीं शिपाई चालतात त्यांत व वर सांगितलेल्या चालण्याचे पद्धतींत फरक आहे, तो खालीं दाखविला आहे.

## लष्करी चालण्याची पद्धति.

१ इतरांचे उंचीच्या मानानें बेतानें पाऊल टाकणें.

२ डोक्यापासून पायापर्यंत सरळ राहणें.

बंदूक, भाला, लाठी खांद्यावर ठेवून डाव्या हातावर तोलणें.

## प्रो. राममूर्तींची चालण्याची पद्धति.

१ टाकवेल तितकें लांब पाऊल टाकणें.

२ डोक्यापासून कमरेपर्यंतचा भाग लांब पाऊल टाकतां यावें म्हणून पुढें झुकविणें, पण डोक्यापासून कमरेपर्यंतचा भाग सरळच ठेवणें.

३ छडी जमिनीवर टेकणें व ती डावे अगर उजवे हातांत संवयीप्रमाणें ठेवणें.

**टीप:**—दोन्ही चालण्याचे प्रकारांत पाऊल टाकतांना जमिनीवर प्रथम टांच टेकावयाची असते.

चित्र अंक १ पाहिल्यानें प्रो. राममूर्ति यांचे व्यायामपद्धतीप्रमाणें चालतांना शरीर कसें ठेवावयाचें याची नीट कल्पना येईल.



चित्र अंक १

चित्र संख्या ९७

हा व्यायाम उतार वयाचीं माणसें, अशक्त माणसें व आजारांतून नुकतेच उठलेले लोक यांचेसाठीं विशेष उपयोगी आहे. याप्रमाणें चालण्यानें सर्वांगास उत्तम प्रकारचा व्यायाम होतो. अन्न चांगलें पचतें. फुफ्फुसें व हृदय यांची क्रिया चांगली चालते, यकृताची क्रिया सुधारते व एकंदर आरोग्य उत्तम प्रकारचें होतें.

एका मैलापासून चालण्याची सुरवात करावी. नंतर रोज थोडा थोडा चालण्याचा वेग वाढवावा व योग्य ती गति आली म्हणजे रोज एक फर्लांग याप्रमाणें अंतर वाढवून दहा मैलांपर्यंत न्यावें. नंतर पळण्याचा व्यायाम सुरू करावा अगर वयमानाप्रमाणें नुसता चालण्याचा व्यायाय कायम ठेवावा.

## (२) पळण्याचा व्यायाम.

शर्यतींत अगर क्रिकेट खेळतांना चेंडू आणण्यासाठीं पायांच्या पंजावर जोरानें धांवतात, तशा रीतीनें राममूर्तींच्या पळण्याच्या पद्धतींत करावयाचें नसतें. उलट पायाचीं पाउलें संपूर्ण रीतीनें जमिनीवर ठेवून सावकाश पळावयाचें असतें. या व्यायामांत खालील गोष्टीं लक्षांत ठेवाव्या.

१ पूर्णरीतीनें श्वास घ्यावा.

२ डोकें, मान, पाठ, पोट, कंबर वगैरे भागांतील स्नायूंस ताण देऊन ते ताठ ठेवावे.

३ एकसारख्या लांबीचीं पाऊलें टाकावीं.

वरच्या सूचना ध्यानांत ठेवून हा व्यायाम केला तर शरीर हलकें होऊन तें आपले ताब्यांत येतें व शरिरांत स्फूर्ति येते. प्राणायामांत भस्त्रा नांवाचा प्राणायामाचा प्रकार आहे. त्यानें ज्याप्रमाणें फुफ्फुसें व हृदय मजबूत होतें त्याप्रमाणें या पळण्याचे व्यायामानें होतें. पडसें, खोकला, दमा, अपचन वगैरे विकार नाहींसे होतात. तसेंच मान, हात, खांदे, मनगटें, बोटें, छाती, पोट, कंबर, पाठ, मांड्या, पिंढऱ्या, गुडघे वगैरे भागांतील स्नायू ताठ ठेवून पळावयाचें असल्यानें ते मजबूत होतात. या पळण्यानें सर्वांगास फायदा होऊन तें सुधारतें.

नीट पळतां यावें म्हणून एके जागीं उभें राहूनच पाय आलटून पालटून उचलावे. उचललेल्या पायांचीं बोटें वर आकाशाकडे नीट वळावीं म्हणून सुरवातीस तीं हातानें धरून वर करावीं व टाच ढुंगणास लावावी. याप्रमाणें पाय नीट वळूं लागले म्हणजे एक एक पाऊल पुढें टाकून १००, २०० पाउलें चालावें. वर सांगितल्याप्रमाणें नीट पाय उचलून चालतां येऊं लागलें म्हणजे सावकाशीनें पळण्यास सुरवात करावी. प्रथम १ फर्लांगापासून सुरवात करून तीन महिन्याचे शेवटीं १ मैलापर्यंत दवड वाढवावी. चांगली संवय झाली म्हणजे या पद्धतीनें

ताशीं ५ मैल गतीनें पळतां येतें. यापेक्षां पळण्याचा वेग जास्त वाढवूं नये. सर्व क्रिया शुद्ध रीतीनें करतां आल्याशिवाय पळण्याचा वेग वाढवूं नये.

हा व्यायाम अशक्त माणसें व वृद्ध माणसें यांनीं करूं नये. तसेंच ८ वर्षांचे आंतील मुलांनीं करूं नये. त्यांचे स्नायूं व मज्जातंतू हा व्यायाम करण्याइतके मजबूत नसतात. उतार वयाचे माणसानें या प्रकारानें १ फर्लांगापेक्षां जास्त पळूं नये अथवा १५ मिनिटांपेक्षां जास्त वेळ हा व्यायाम करूं नये.

हा व्यायाम उघड्या हवेंत करणें उत्तम. पायांत बूट नसेल तर ओलसर जमिनीवर हा व्यायाम करूं नये. या व्यायामास खुल्या ओसरीची जागा चांगली.. या व्यायामानें पोटा-शिवायच्या स्नायूंस चांगली मेहनत होते. म्हणून पोटाचे स्नायूंस श्रम देणारे व्यायामाचे प्रकार करणें जरूर असतें.

## (३) पोटाचा व्यायाम.

पोटाचे व्यायामानें अजीर्ण, अपचन, संग्रहणी. आव, हगवण वगैरे रोग बरे होतात. अन्नाशय, लघु आंत्र व पक्वाशय यांतील स्नायू या प्रकाराच्या व्यायामानें सुधारतात. डोक्या-पासून पायापर्यंत, पुढचे व मागचे स्नायू व शिरा यांना आळीपाळीनें ताण व सैलपणा मिळून सर्व शरीर निरोगी होतें. गळा, मान, गाल, जबडा, छातीचा पुढील व मागील भाग, पोट, कंबर, गुडघ्याच्या मागील बाजू व मांड्या यांचे स्नायू मजबूत होतात. मनाची एकाग्रता व इच्छाशक्ति वाढते.

पोटाचे व्यायाम ७० वर्षांचे वयापर्यंत करावे, पुढें करूं नयेत. पुढचे वयांत चाल-ण्याचाच व्यायाम करावा. सर्व प्रकार मिळून एक व्यायाम असें समजून वयमानाप्रमाणें कितीदां व्यायाम करावे तें खालीं दाखविलें आहे.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ८ | ते | १२ | वयापर्यंत | रोज | १ |
| १२ | ते | १४ | ,, | ,, | २ |
| १४ | ते | १८ | ,, | ,, | ३ |
| १८ | ते | २५ | ,, | ,, | ३ ते ८ (क्रमानें वाढवावे.) |
| २५ | ते | ५० | ,, | ,, | ३ |
| ५० | ते | ६० | ,, | ,, | २ |
| ६० | ते | ७० | ,, | ,, | १ |

७० नंतर नुसता चालण्याचा व्यायाम करावा.

पोटाचे व्यायामाचा पहिला प्रकार योगासनांतील पश्चिमतानासनाप्रमाणेंच आहे. पण

याप्रमाणें सर्वांचें डोकें गुडघ्यास लागत नाहीं. पोट मोठें असतें अथवा कमर ताठ असते त्यामुळें डोकें गुडघ्यास लागत नाहीं, म्हणून त्यासाठीं कांहीं सोपे प्रकार खालीं दिले आहेत. ते प्रथम करावे म्हणजे गुडघ्यास डोकें लागूं लागेल.

**१ उकीडवे बसून पाय लांब करणें :—** थंडीचे दिवसांत गरीब माणसांस पुरते कपडे नसल्यामुळें, तीं पाय पोटाशीं घेऊन, गुडघ्यांस हनुवटी लावून व हातांनीं पायांस विळखा घालून उकीडवीं बसतात, त्याप्रमाणें बसावें. नंतर हातांची पकड सोडून, तसेंच ढुंगणावर बसून पाय हळू हळू पुढें लांब करावे. पाय थोडे पुढें गेले म्हणजे गुडघ्यांस डोकें लावावें. याप्रमाणें पाय लांब होत असतांना मधून मधून गुडघ्यांस डोकें लावीत असावे. पाय बरेच पुढें गेले तर डोकें गुडघ्यांस लागणार नाहीं. नंतर पायाचे तळव्याचे बाहेरचे बाजूनें दोन्ही हातांची गोफण बांधावी व पाय गुडघ्यांतून ताठ करण्याचा प्रयत्न करावा. याप्रमाणें सुरवातीस पाय सरळ करतां येणार नाहीं म्हणून वर सांगितल्याप्रमाणें रोज प्रयत्न करावा.

**२ पाय लांब करून बसून मांड्यांचे बाहेरचा भाग हातानें रगडणें :—** पाय पसरून बसावें. हातांचीं कोपरें कमरेजवळ ठेवून हातांचे पंजे मांड्यांचे बाहेरचे बाजूस लावून ठेवावे. नंतर कमरेंतून वांकून, हातांनीं मांड्यांचा पुढील भाग रगडीत हात पुढें पुढें न्यावे. याप्रमाणें रोज प्रयत्न केल्यानें हात जास्त पुढें पुढें जातील.

**३ उभें राहून मांड्यांचे बाहेरचे अंगास रगडणें :** सरळ उभें रहावें. हात बाजूस लोंबते ठेवावे. नंतर कमरेंतून हळू हळू पुढें वाकून हातांनीं बाहेरचा भाग रगडावा. असें करीत करीत रोज हात जास्त खालीं न्यावेत.

**४ हात डोक्यावर उंच ठेवून खालीं वांकणें :—** सरळ उभें राहून हात डोक्यावर उंच ठेवावे. हातांच्या मुठी वळवा. नंतर कमरेंतून वांकून हात खालीं पायाकडे न्यावे व पुन: सरळ व्हावें. याप्रमाणें संवय झाल्यानें कमर वांकण्याची संवय होते. पाय गुडघ्यांतून ताठ ठेवावे.

**५ उभें असतांना एक पाय वर उचलून हातानें पायाचा अंगठा धरणें :—** सरळ उभें रहावें. एक पाय वर उचलून जमिनीशीं समांतर आणावा. नंतर त्याच बाजूचे हातानें उचललेल्या पायाचा आंगठा धरावा. उचललेला पाय गुडघ्यांतून ताठ ठेवावा. हा प्रकार एकदम साधणार नाहीं. पण प्रयत्न करावा. नीट संवय झाली म्हणजे पायाचा आंगठा डावे हातानें धरावा.

**६ उभें राहून आंगठे धरणें :—** सरळ उभें रहावें. नंतर कमरेंतून वांकून पायांचे आंगठे धरावे. प्रथम उजवे पायाचा आंगठा उजवे हातानें व डावे पायाचा आंगठा डाव्या

हातानें धरावा. नंतर उलट बाजूच्या हातांनीं आंगठे धरावे. आंगठे धरून उभें राहिल्यानंतर डोकें गुडघ्यांस लावण्याचा प्रयत्न करावा. पाय गुडघ्यांत ताठ ठेवावे.

## (४) कुशीचा व्यायाम.

या व्यायामानें पायांच्या पिंडऱ्या, बगल, मान, मनगटें, खांदे, भुज्या, पाठीचा कणा, बरगड्या, वगैरे भागांचे स्नायूंस चांगला व्यायाम होतो. फुफ्फुसें व हृदय मजबूत होतात. सर्व शरीर पिळदार होतें. हे व्यायाम केल्यानें मल्लखांबावरील नकीकस, फिरकी वगैरे प्रकारच्या उड्या करण्यास मदत होते.

## (५) दंड.

वयास चौदा वर्षें झाल्यानंतर मुलांनीं दंडबैठकींचे व्यायाम करावे. त्यापूर्वी त्यांचीं फुफ्फुसें, हृदय व स्नायू या मेहनतींचे श्रम सोसण्यासारखे नसतात. मुलांनीं पळावें, उड्या माराव्या, खेळावें व पोहावें. हल्लीं दंडाची मेहनत प्रचारांत आहे त्यांत खालीलप्रमाणें दोष आहेत.

(१) उंच हत्ते घेऊन त्यांवर हात ठेवून दंड काढतात.

(२) दोन हातांमधील व दोन पायांमधील अंतर निश्चित नसतें.

(३) हात व पाय यांमधील अंतर किती असावें तें ठरविलेलें नाहीं.

(४) श्वासोश्वास कसा करावा याबद्दल नियम नाहीं.

(५) चांगली शक्ति येण्यास जोरांची संख्या फार वाढवावी लागते.

वरील दोष प्रो. राममूर्ति यांनीं त्यांचे दंडाचे प्रकारांत दूर केले आहेत.

प्रथम तीन दंडांपासून सुरुवात करावी, नंतर प्रत्येक अठवड्यास एक दंड वाढवावा. याप्रमाणें दोनशें दंडांपर्यंत मेहनत वाढवावी. पहिलवान लोक ८०० पर्यंत दंड काढूं शकतात. वयाचे ४० वर्षांनंतर दंडांची संख्या कमी कमी करावी. ७० व्या वर्षीं ८, १० पर्यंतच दंड काढावे. जीवनशक्ति वाढविणारा व तारुण्य कायम ठेवणारा दंडासारखा व्यायाम नाहीं. दंडाचे मेहनतींत पायांस पुरेशी मेहनत होत नाहीं म्हणून बैठकीची मेहनत पण करावी.

हत्त्यांवर जोर काढूं नये. हाताखालीं हात्ते घेऊन जोर काढल्यानें छातीस प्रमाणाबाहेर ताण पडतो. २०० दंड काढण्याची संवय होईपर्यंत हत्त्यांचा मुळींच उपयोग करूं नये. नंतर इच्छा असेल तर एक इंच उंचीचेच हत्ते वापरावे. जमिनीवर हात ठेवून जोर काढल्यानें छातीस योग्य तितका ताण बसतो.

## (६) बैठकी.

साधारणपणें बैठकी काढतात त्यांत (१) दोन पायांत किती अंतर ठेवणें तें ठरलेलें नसतें. (२) दोरी, खांब, कोनाडा, वगैरेचा आधार घेतात त्यामुळें पुढें झोक जाऊन कमर वांकते. (३) श्वासोश्वासाचा नियम नसतो. (४) पुष्कळ बैठकी केल्याशिवाय चांगली मेहनत होत नाहीं. (५) टांचा उचलण्याचा व टेकण्याचा कांहीं नियम नसतो. हे दोष प्रो. राममूर्तींनीं दूर केले आहेत.

## (७) लेजिमचा व्यायाम.

लेजिमचा व्यायाम तिरंदाजी करण्यासाठीं हात तयार करण्याच्या हेतूनें करावयाचा असतो. लेजीम हा शब्द पर्शियन आहे व त्याचा अर्थ तार लावलेलें धनुष्य असा आहे. पण तो हेतु, शब्दाचा अर्थ न समजल्यामुळें आतां बाजूस राहून लेजिमचा आकार व वजन यांत फेर झाला आहे. प्रो. राममूर्ति यांची लेजीम २॥ हात लांबीचा वेळू घेऊन त्यास २ हात लांबीची लोखंडी साखळी धनुष्याप्रमाणें लावून तयार करावयाची असते. वेळूंतील स्थितिस्थापकपणा कमी होऊं नये म्हणून साखळी लावण्याकाढण्यासाठीं वेळूला आकडे लावावे व व्यायाम करतांना साखळी अडकवावी व नंतर पुनः काढून ठेवावी. वेळूचे मध्यभागीं धरण्यासाठीं धनुष्याप्रमाणें जाड भाग करावा. मेहनतीसाठीं वापरण्याचे लेजिमची साखळी जाड व वजनदार असावी. नंतर अशा लेजिमनें निरनिराळे लेजिमचे हात करून मेहनत करावी.

## उपसंहार.

हे व्यायाम करतांना सात्विक अन्न व साधी रहाणी ठेवावी. कोणत्याहि प्रकारचें व्यसन करूं नये, योग्य रीतीनें वीर्यरक्षण करावें. मनाची शांतता रहावी म्हणून प्राणायाम करावा. दर अठवड्यांत एक दिवस व्यायाम बंद ठेवून विश्रांति घ्यावी. त्या दिवशीं तेल लावून शरिरास मालीस करावें. नित्य बदामाची थंडाई, लोणी व दूध यांचें जरुरीप्रमाणें सेवन करावें. मेहनत करतांना त्या त्या व्यायामावर मन एकाग्र करून व्यायाम करावा म्हणजे फार लौकर फायदा होतो.

# पळण्याचे वेळची शरिराची स्थिति.

१ दोन पायांमध्यें सुमारें सहा इंच अंतर ठेवून उभें रहावें. आपल्या हाताची मूठ बंद करून व आंगठा ताठ करून लांब करावा. याप्रमाणें आपली मूठ जमिनीवर ठेवून तिचे बाजूस पळणारानें पाय ठेवावे म्हणजे दोन पायांत योग्य तितकें अंतर ज्याचे त्याचे उंचीप्रमाणें रहातें.

२ दोन्हीं पाउलें जमिनीवर समांतर ठेवावीं. दोन्ही टांचांमध्यें अंतर असेल तितकेंच दोन्ही अंगठ्यांमध्यें असावें.

३ दोन्हीं हातांचे दंड चित्र अंक १ प्रमाणें बरगड्यास दाबून ठेवावे व दोन्ही हातांच्या कोपरांनीं दोन्ही बाजूंच्या आंतड्याचे भागावर जोरानें दाब द्यावा.

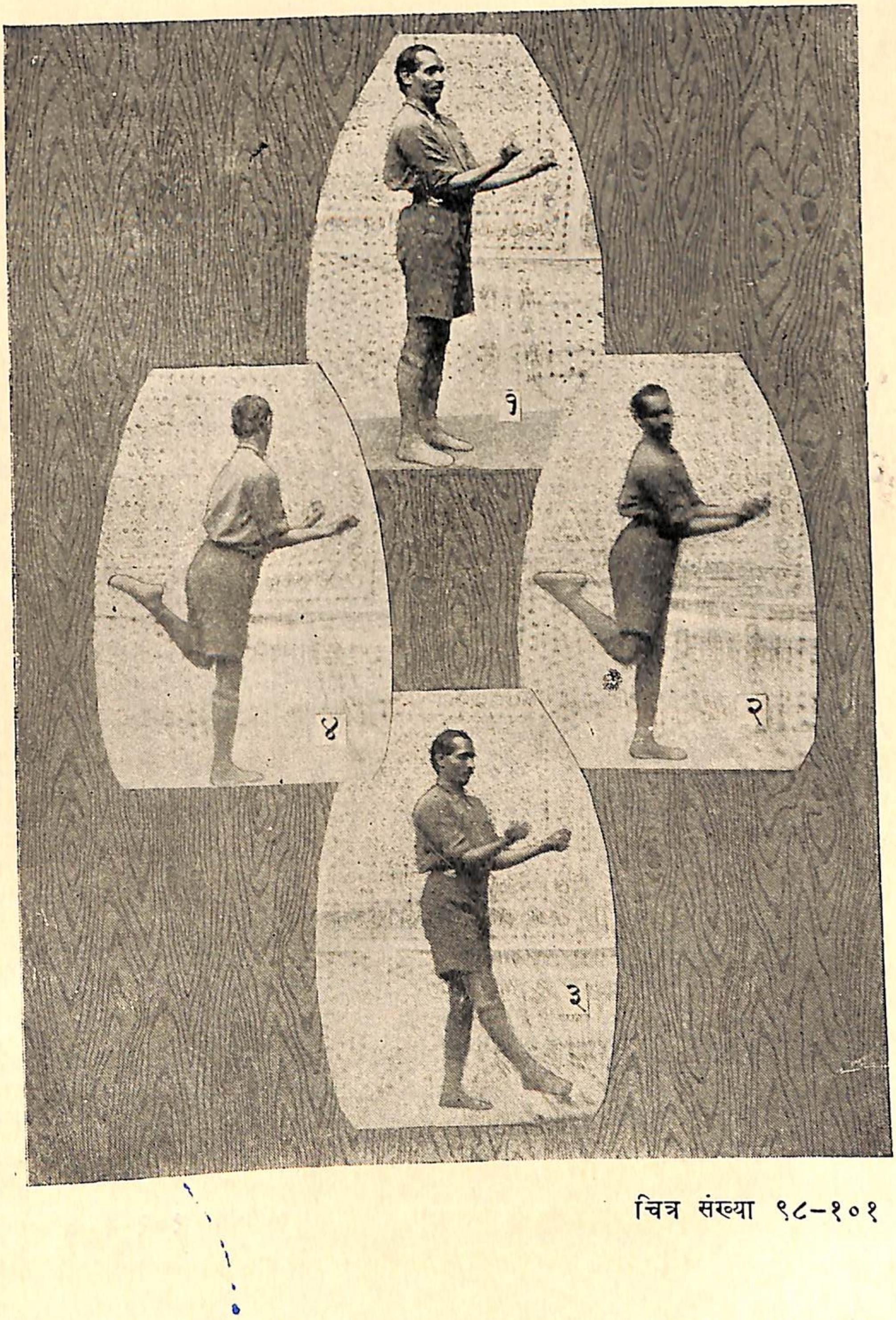
४ दंड व कोपरांपुढील हातांचा भाग यांचेमध्यें काटकोन राहील अशारीतीनें हात वांकवून ठेवावे.

५ दोन्ही हातांच्या मुठी बंद कराव्या.

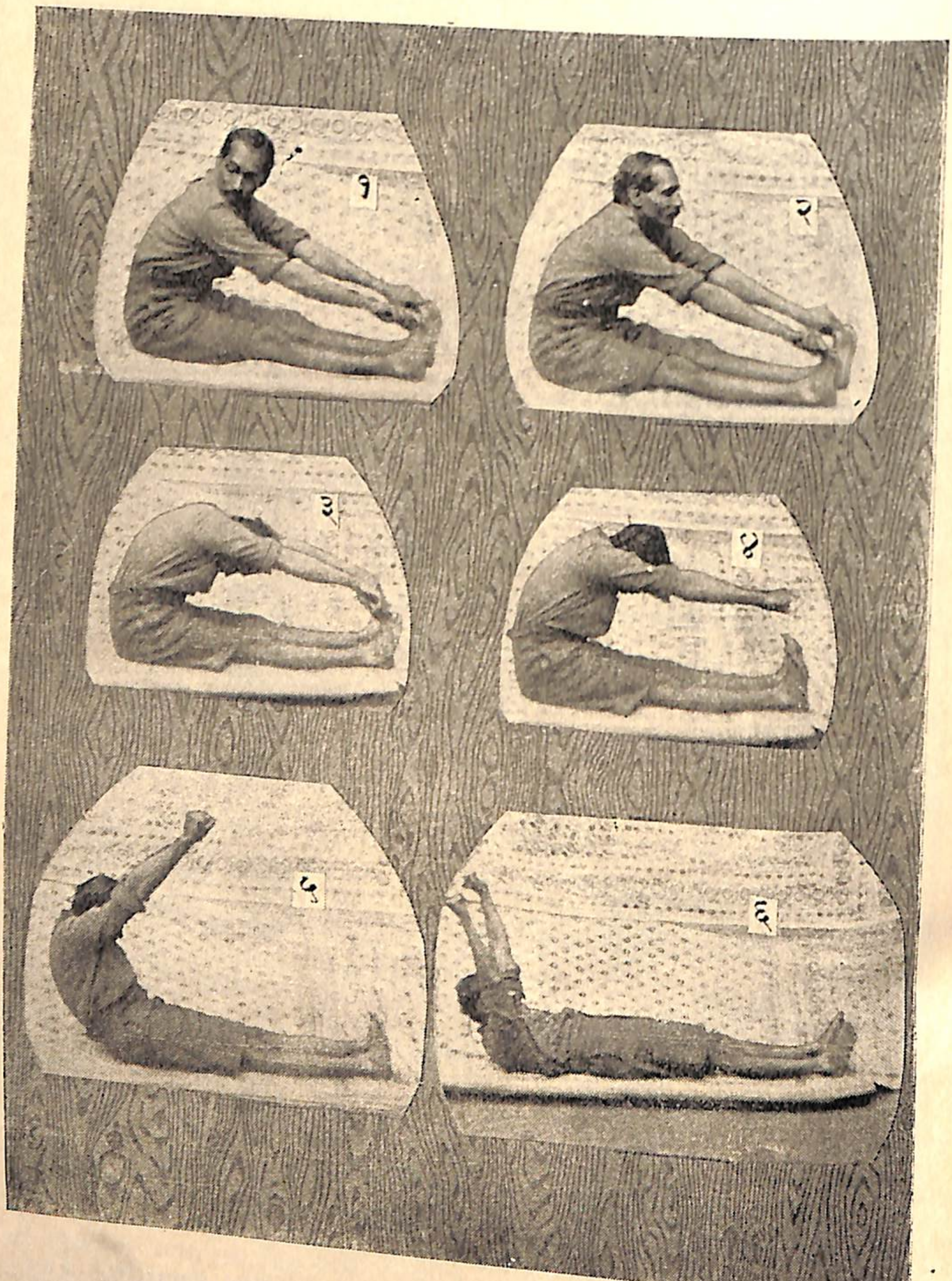
६ दोन्ही मुठींमध्यें एक फुटाचे अंतर राहील इतके हात एकमेकांपासून दूर धरावे.

चित्र अंक १ प्रमाणें उभें राहिल्यावर श्वास बाहेर सोडावा व नंतर सावकाश श्वास आंत घेण्यास सुरवात करावी. त्याचवेळीं उजवा पाय गुडघ्यांतून वांकवून मागें न्यावा व चित्र अंक २ प्रमाणें टांच ढुंगणास लावावी व त्या पायाचीं बोटें आकाशाकडे वळवून ठेवावीं. नंतर चित्राप्रमाणें मान उजवे बाजूस वळवून मागें पायाचे पंजाकडे पहावें. उजवे पायाचे मांडीचा भाग शक्य तितका उजवे पायाचे रेषेंत ठेवावा. यावेळीं श्वास कोंडून धरावा व शरिराचे उजवे भागांतील स्नायू ताठ ठेवावे. नंतर पुनः उजवा पाय खालीं आणावा. पाय खालीं येतांच श्वास सोडावा. वरील सर्व क्रिया ५ ते १० सेकंदांत करावयाच्या असतात. त्यामुळें श्वास ५–१० सेकंदांपेक्षां जास्त कोंडून ठेवावा लागत नाहीं.

नंतर खालीं आलेला पाय चित्र अंक ३ प्रमाणें पुढें करावा. यावेळीं त्या पायाचीं बोटें प्रथम जमिनीस लावावीं व नंतर सर्व पाऊल टेकावें. नंतर उजवा पाय नीट टेकला गेला कीं लागलींच डावा पाय चित्र अंक ४ प्रमाणें वर उचलून त्याची टांच डावे बाजूचे ढुंगणास लावावी. हा पाय उचलण्याचे व खालीं ठेवण्याचे बाबतींत उजवे पायाबद्दलच्या सुचनांप्रमाणेंच क्रिया करावयाची असते. यावेळीं डावीकडे मान वळवून डावे पायाकडे पहावें व डावे बाजूचे सर्व स्नायू ताठ करावे.




चित्र संख्या ९८–१०१




चित्र संख्या १०२-१०७

# पोटाचे व्यायाम.

**पोटाचा व्यायाम**-प्रकार १ ला:—हात डोक्याचे मागें लांब करून उताणें निजतां येईल अशी एक सतरंजी जमिनीवर घालून तिजवर चित्र अंक २ प्रमाणें दोन टांचेंत ६ इंच अंतर ठेवून पाय लांब करून बसावें. पाय गुडघ्यांतून ताठ ठेवावे. नंतर कमरेंतून पुढें वांकून पायांचे आंगठे घट्ट धरावे. नंतर पायांचे व हाताचे स्नायू घट्ट करून उजवे बाजूस मान वळवून चित्र अंक १ प्रमाणें पाठीचा भाग दिसेल तितका पाहावा. गळ्याचे सर्व स्नायू घट्ट करून मान उजवीकडे वळवावी. याचप्रमाणें स्नायू घट्ट ठेवून मान समोर आणून शक्य तितकी मागें न्यावी. नंतर हळू हळू खालीं आणून, दोन्ही हातांचेमधून खालीं नेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें हनुवटी छातीचे वरचे हाडास टेकावी. नंतर शरीर खालीं वांकवून डोकें गुडघ्यास लावण्याचा प्रयत्न करावा. हातांनीं आंगठे ओढावे म्हणजे खालीं वांकण्यास मदत होते. कमरेंतील स्नायू जसे जसे सैल व नरम होतील तसें तसें डोकें गुडघ्यास लागतें. डावीकडे मान वळवून पाहतांना श्वास सोडावा व मान सरळ करतांना श्वास घेऊन तो कोंडून धरून मान हातांचे मधून खालीं बांकवावी व गुडघ्यास डोकें लावावें. नंतर मान वर करून श्वास सोडावा व मान बाजूस वळवावी. याप्रमाणें रोज दोनदां डोकें उजवे बाजूस व दोनदां डावे बाजूस न्यावें. प्रत्येक वेळीं उजवीकडून डावीकडे डोकें नेतांना डोकें हातांचें मधून खालीं न्यावें. म्हणजे एकंदर चार वेळां डोकें खालीं जाईल. नंतर आंगठे सोडून बसावें. मान ताठ करून बाजूस पहाण्यानें गळ्यांतील “ थायराईड ग्रंथी ” ची क्रिया सुधारते व त्यामुळें आरोग्यास मदत होते.

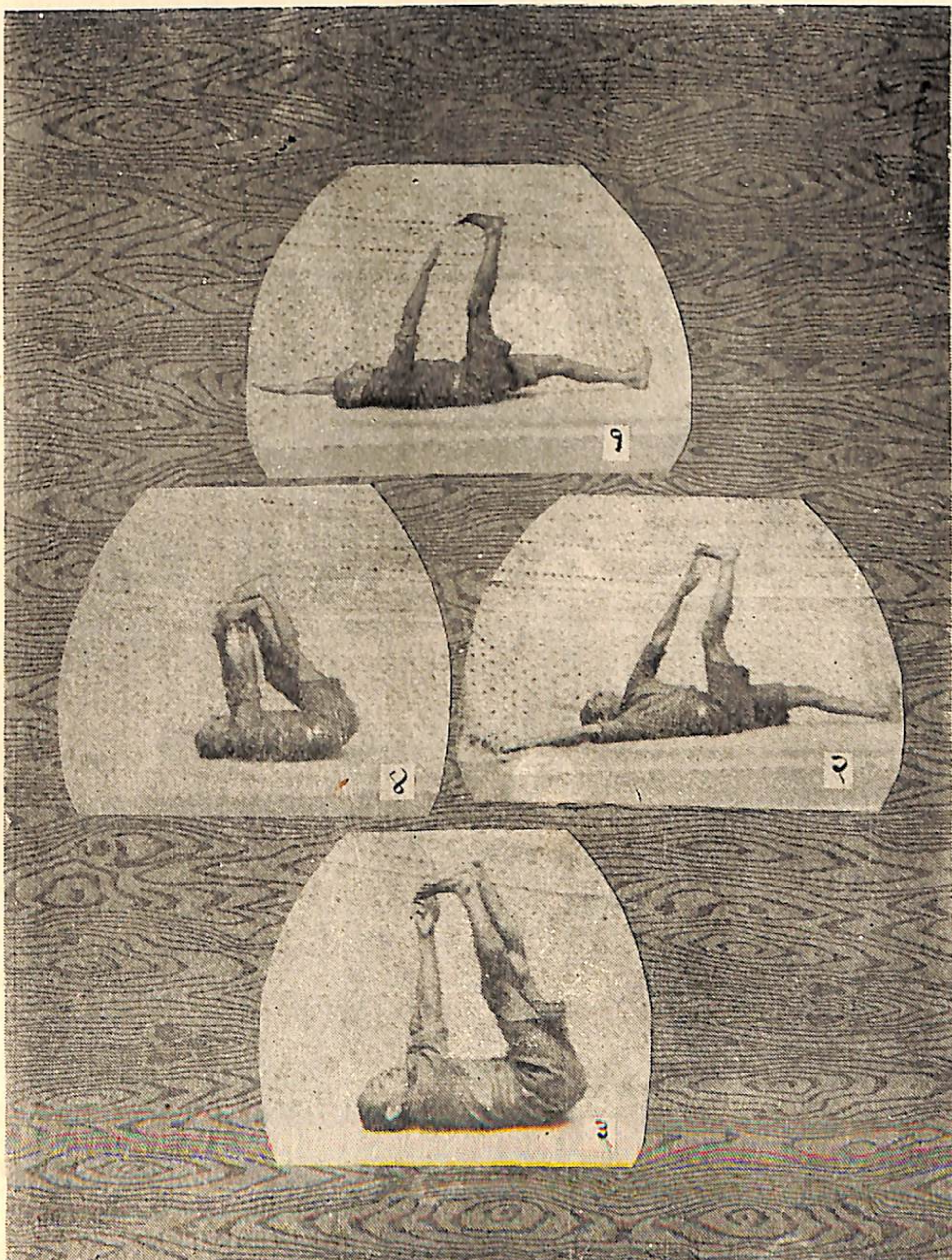
**पोटाचा व्यायाम**-प्रकार २ रा:—मागील प्रकारांत सांगितल्याप्रमाणें आंगठे सोडून बसल्यानंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही हात लांब करून रहावें. नंतर हात तसेच डोक्याचे दोन्ही अंगास ठेवून हळू हळू शरीर चित्र अंक ५ व ६ प्रमाणें मागें न्यावें व जमिनीवर उताणें निजावें. यावेळीं हात डोक्याचे मागें लांब रहातील. हातांच्या मुठी बंद ठेवाव्या व सर्व शरिरांतील स्नायू ताठ ठेवावे. शरीर मागें न्यावयाचें तें सावकाश न्यावें. नंतर पुनः पाय जमिनीवरून न उचलतां हळू हळू चित्र अंक ६ व ५ प्रमाणें पुनः उठून बसावें. यावेळीं हातांच्या मुठी पायांचे आंगठ्याचे पलीकडे जातील तितक्या घ्याव्या व डोकें गुडघ्यास लावावें. मागें जातानां श्वास घ्यावा व उठून पुढें येतांना श्वास सोडावा.

**पोटाचा व्यायाम**–प्रकार ३ रा :–दोन्ही हात डोक्याचे मागें लांब ठेवून निजावें. नंतर गुडघ्यांतून पाय ताठ ठेवून उजवा पाय चित्र अंक १ प्रमाणें वर जमिनीशीं काटकोन करून ठेवावा. नंतर त्याच चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें उजवा हात वर नेऊन पायाचें आंगठ्यास हाताचीं बोटें लावावीं. या वेळीं उजवे हाताचा खांदा जमिनीवरून उंच होऊं देऊं नये, म्हणजे हाताचे स्नायूंस लांब करण्यासाठीं चांगला ताण पडतो. नंतर पुनः हात व पाय जमिनीवर प्रथमप्रमाणें ठेवावे. नंतर डावा पाय व डावा हात वर सांगितल्याप्रमाणें वर उचलावे. याप्रमाणें आलटून पालटून दोन्ही बाजूंस मेहनत करावी.

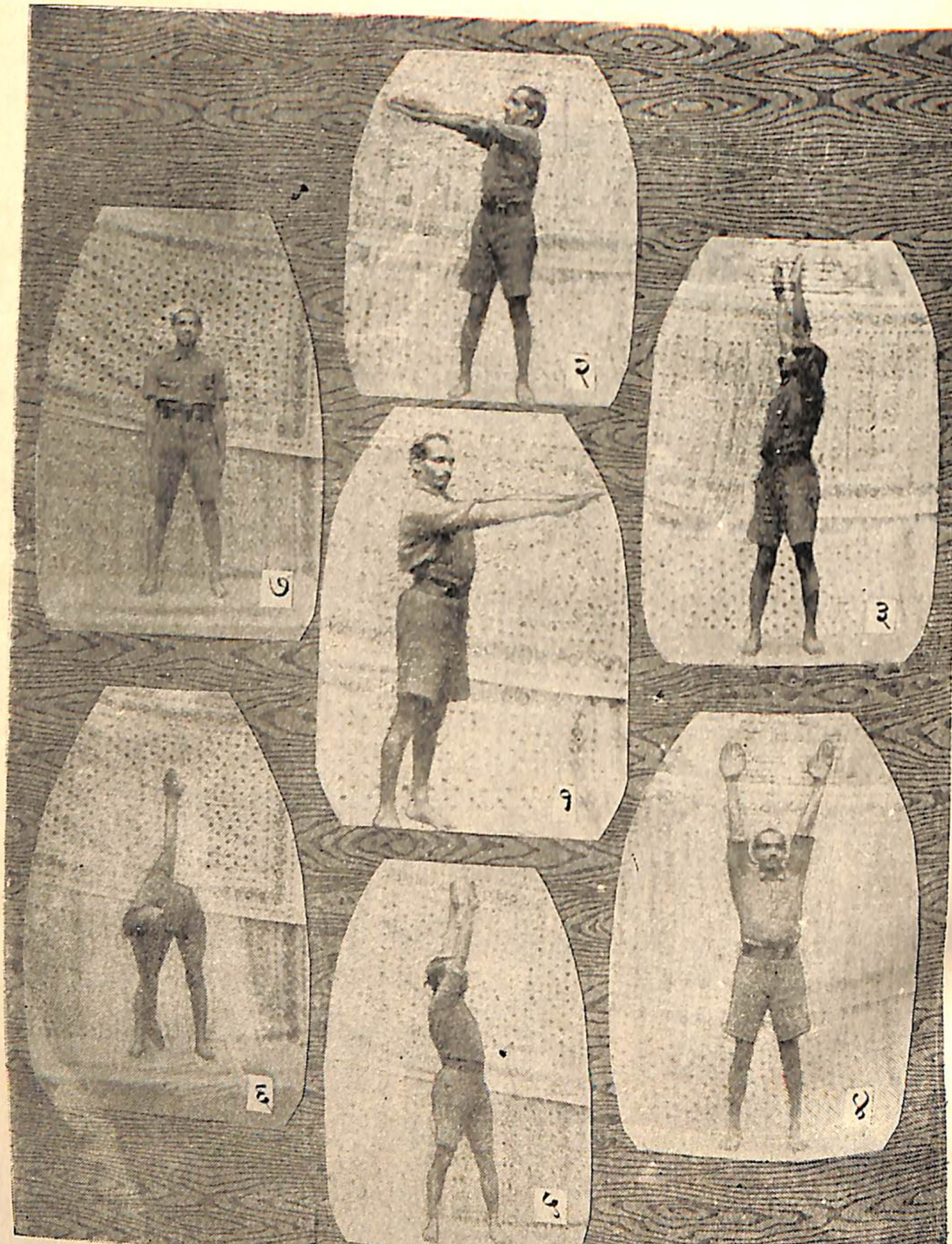
**पोटाचा व्यायाम**–प्रकार ४ था :—हात डोक्यामागें लांब ठेवून उताणें निजावें. नंतर उजवा पाय गुडघ्यांतून ताठ ठेवून चित्र अंक २ प्रमाणें वर उचलावा व डावा हात वर आणून हातांचीं बोटें पायांचे आंगठ्यास लावावीं. नंतर डावा पाय व उजवा हात वर करून बोटें पायाचे आंगठ्यास लावावीं. हात व पाय वर नेतांना श्वास सोडावा व खालीं आणतांना श्वास सोडावा.

**पोटाचा व्यायाम**–प्रकार ५ वा :—हात डोक्यामागें लांब करून उताणें निजावें. नंतर दोन्ही पाय व दोन्ही हात एकदम वर आणून चित्र अंक ३ प्रमाणें उजवे पायाचा आंगठा उजवे हातानें व डावे पायाचा आंगठा डावे हातानें धरावा. डोकें व पाठ जमिनीस लावून ठेवावी. पायाचे आंगठे धरतांना उचलूं नये. याप्रमाणें आंगठे धरून राहतां आलें म्हणजे वरप्रमाणें दोन्ही पाय एकदम वर न्यावे व उजवे पायाचा आंगठा डावे हातानें व डावे पायाचा आंगठा उजवे हातानें चित्र अंक ४ प्रमाणें धरावा.

वर सांगितलेले व्यायामाचे प्रकार एकदम नीट करतां येत नाहींत. पण कांहीं महिने सतत अभ्यास केला म्हणजे करतां येतील. नवीन करणारांस सोपें पडावें म्हणून वरील प्रकार निरनिराळे सांगितले आहेत. पण हे प्रकार नीट करतां येऊं लागले म्हणजे हे सर्व प्रकार एकमेकांस जोडून एकदम करतां येतात. याप्रमाणें जोडून सर्व प्रकार एकदम एकदांच केल्यानें चांगला व्यायाम होतो.




चित्र संख्या १०८–१११




## कुशीचे व्यायाम.

चित्र संख्या ११२–११८

**कुशीचा व्यायाम–प्रकार १ ला** :—दोन्ही पायांत एक हाताचें अंतर ठेवून सरळ उभें रहावें. दोन्हीं पाउलें एकमेकांस समांतर ठेवावीं. मांड्यांचे बाजूस हात लोंबते ठेवून ते मांड्यांस चित्र अंक ७ प्रमाणें चिकटवून ठेवावे. नंतर दोन्ही हात चित्र अंक १ प्रमाणें

खांद्यांचे समोर वर आणावे. हात वर येत असतांना टांचा वर उचलून पंजांवर उभें रहावें व श्वास आंत घ्यावा. नंतर श्वास तसाच कोंडून ठेवून उभें रहावें. त्रास होईल इतका वेळ श्वास कोंडून ठेवूं नये. नंतर हळुहळूं श्वास सोडीत हात प्रथमचे स्थितींत खालीं आणावे. त्याचवेळीं उचलेलल्या टांचा खालीं आणून जमिनीवर टेकून पूर्वीप्रमाणें उभें रहावें. नंतर श्वास घेतघेत दोन्ही हात चित्र अंक १ प्रमाणें वर आणावे. नंतर हात तसेच खांद्यांसमोर ठेवून कमरेवरील भाग हळुहळूं चित्र अंक २ प्रमाणें उजवे बाजूस मुरडावा. यावेळीं कमरेखालील भाग बाजूस न वळवितां समोरच ठेवावा. दृष्टि हातांवर ठेवावी व हातांचीं नखें वर रहातील अशारीतीनें हात उपडे ठेवावे. हात बाजूला नेतांना श्वास सोडावा व पुनः समोर आणतांना श्वास आंत घ्यावा. दोन्ही हात एकमेकांशी समांतर ठेवावे. यामुळें डाव्या भागांतील स्नायूंवर ताण पडून ते मजबूत होतात. तसेंच त्या भागांतील अंतरेंद्रियांस पीळ पडून त्यांची क्रिया सुधारते.

**कुशीचा व्यायाम**–प्रकार २ रा :—नंतर चित्र अंक २ चे स्थितींतूनच दोन्ही हात वर उचलून चित्र अंक ३ प्रमाणें कानांचे बाजूस न्यावे. हात वर नेतांना श्वास आंत घ्यावा. नतर चित्र अंक ३ चे स्थितींतूनच आपल्या डावीकडे वळून चित्र अंक ४ प्रमाणें समोर व्हावें. याप्रमाणें फिरतांना टांचा जमिनीवरून उंच करून चित्र अंक ४ प्रमाणें पंजांवर उभें रहावें. नंतर चित्र अंक १ च्या स्थितींत यावें.

वरील व्यायाम उजवे बाजूकडे चित्र अंक २ प्रमाणें वळून करण्यास सांगितला आहे. त्याचप्रमाणें डावे बाजूस चित्र अंक ५ प्रमाणें वळून सर्व प्रकारच्या क्रिया वर सांगितल्याप्रमाणें कराव्या.

**कुशीचा व्यायाम**–प्रकार ३ रा :—चित्र अंक ७ प्रमाणें उभें राहून चित्र अंक ५ प्रमाणें डावे बाजूस वळून हात वर उंच ठेवावे. नंतर उजवे बाजूस चित्र अंक ६ प्रमाणें वांकून उजवा हात उजवे पायाचे आंतले बाजूस ठेवावा. उजवे हाताचा तळहात बाहेरच्या बाजूस करून बोटें जमिनीवर टेकून ठेवावीं. डावा हात चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें उभा ठेवावा. व त्याकडे पहावें. उजवे हाताचा अंगठा उजवे पायाचे मागील जाड शिरेवर दाबून ठेवावा. गुडघे सरळ ठेवावे व श्वास बंद करून ठेवावा. वांकलेल्या स्थितींत कुंभक करावा. नंतर हळुहळूं श्वास सोडत चित्र अंक ५ प्रमाणें उभें राहावें. नंतर पुनः चित्र अंक ४ प्रमाणें समोर टांचेवर उभें रहावें. नंतर श्वास सोडीत हात खालीं आणून मांड्यांचें बाजूस चित्र अंक ७ प्रमाणें जोरानें आपटून ठेवावें.

वरील व्यायाम उजवे बाजूचा झाला. आतां तोच प्रकार डावे बाजूचा करावा.

वर तीन प्रकार सांगितले आहेत पण ते एकमेकांस जोडून करतां येतात. याप्रमाणें तीन्ही प्रकार एकदम केले म्हणजे एक व्यायाम झाला असें समजावें. हा व्यायाम अशक्त मनुष्यानें करूं नये. सशक्तांनीं तीन वेळ करावा. पहिलवानानें सुद्धां पांच वेळांपेक्षां जास्त वेळ एका दमांत करूं नये.

# दंड.

**दोन हातांमधील अंतर ठरविण्याची एक रीत:**—दंड काढणारानें आपल्या छातीचा घेर मापून त्याचे निम्मे अंतर दोन हातांचे आंगठ्यांमध्यें ठेवावें. दंड काढतांना छाती फुगलेली ठेवूं नये. याप्रमाणें अंतर बरोबर ठेवलें तर हातांचा सर्व बाजूनीं जमिनीशीं सारखा काटकोन होईल.

**(२) दोन पायांमधील अंतर:**—दोन हातांमध्यें अंतर ठेवावयाचें असतें तितकेंच दोन पायांमध्यें ठेवावें.

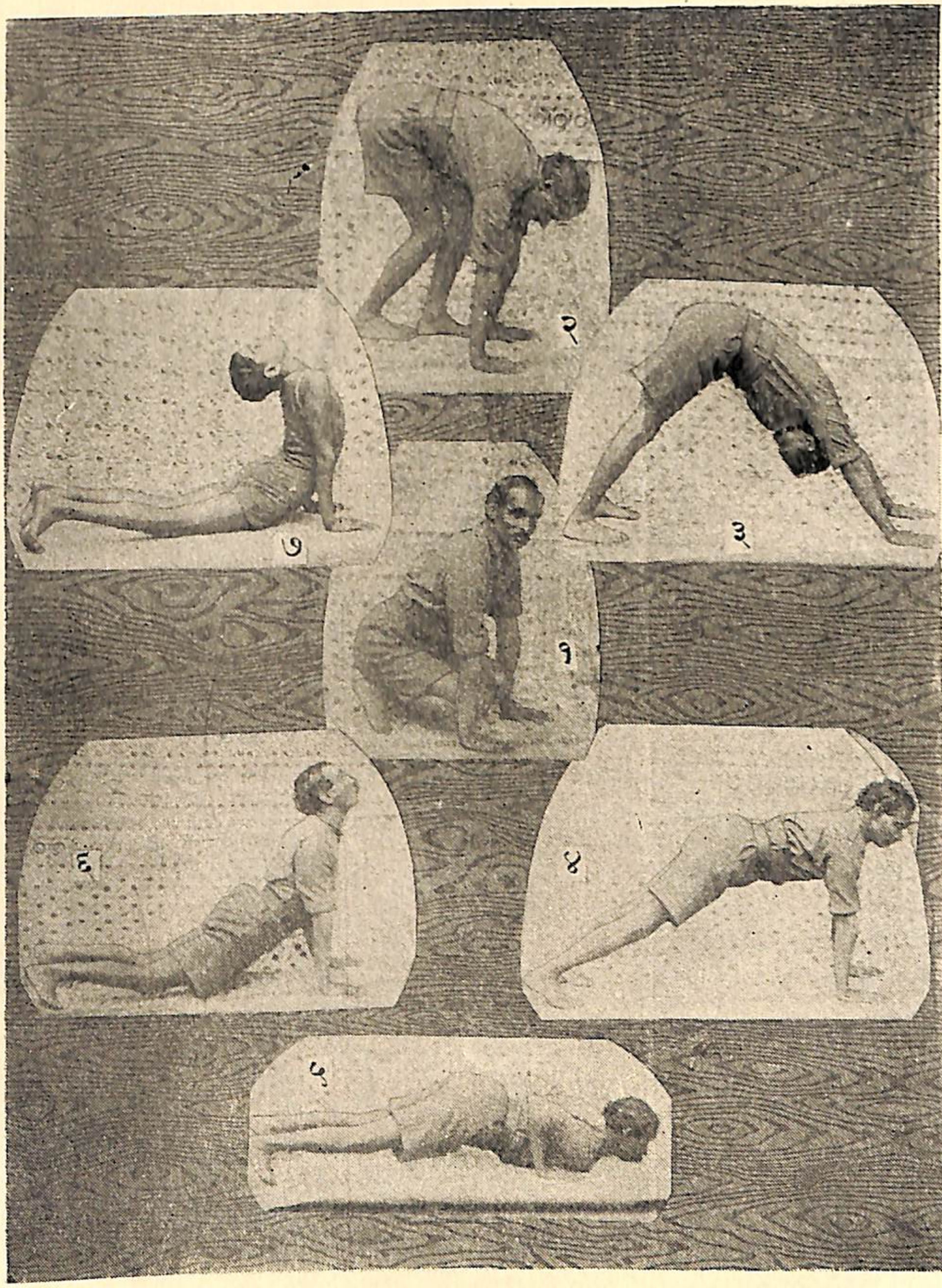
**(३) हात व पायांमधील अंतर:**—हात व पाय यांच्यामध्यें दंड काढणाराचे पायानें चार पाउलें अंतर मोजण्यासाठीं चित्र अंक २ प्रमाणें डावे हाताचे मागें डावे पायाचें पाऊल सरळ ठेवावें. नंतर त्या पाउलाचे मागचे बाजूस दुसरे पायाचा आंगठा लावून पाऊल चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें ठेवावें. नंतर डावा पाय उचलून तो उजवे पायाचे पाउलामागें सरळ ठेवावा म्हणजे तीन पाउलें होतील. नंतर उजवा पाय उचलून डावे पायाचे मागें त्याचें पाऊल ठेवावें व नंतर डावा पाय उचलून उजवे पायाचे मागें ठेवावा. याप्रमाणें पांचवें पाऊल ठेविलें म्हणजे हात व पाय यांचेमध्यें चार पाउलांचें अंतर राहील.

**दंड काढण्याची रीत:**—चित्र अंक ३ प्रमाणें रहावें. हनुवटी छातीस लावून दृष्टि पोटावर ठेवावी. टांचा जमिनीस टेकून ठेवाव्या. टांचांपासून कमरेपर्यंतचें शरीर सरळ रेषेंत ठेवावें व कमरेपासून मनगटापर्यंतचा भाग सरळ रेषेंत ठेवावा. याप्रमाणें शरीर ठेविलें म्हणजे त्रिकोणाची आकृति होते. कंबर नेववेल तितकी उंच न्यावी. यावेळीं श्वास आंत घ्यावा. गुडघ्यांतून पाय ताठ ठेवावे. या स्थितींत राहिल्यानें पाय, पिंडऱ्या, गुडघे, कंबर, पाठ, मान, गळ्याच्या ग्रंथी यांना चांगले श्रम पडतात.

नंतर टांचा वर उचलाव्या व पंजावर रहावें. डोकें वर आणावें व कमर खालीं न्यावी. कमरेपासून डोक्यापर्यंतचा भाग जमिनीशीं समांतर ठेवावा. हात जमिनीशीं काटकोन होईल अशा रीतीनें सरळ उभे ठेवावे. यावेळीं श्वास कोंडून ठेवावा.

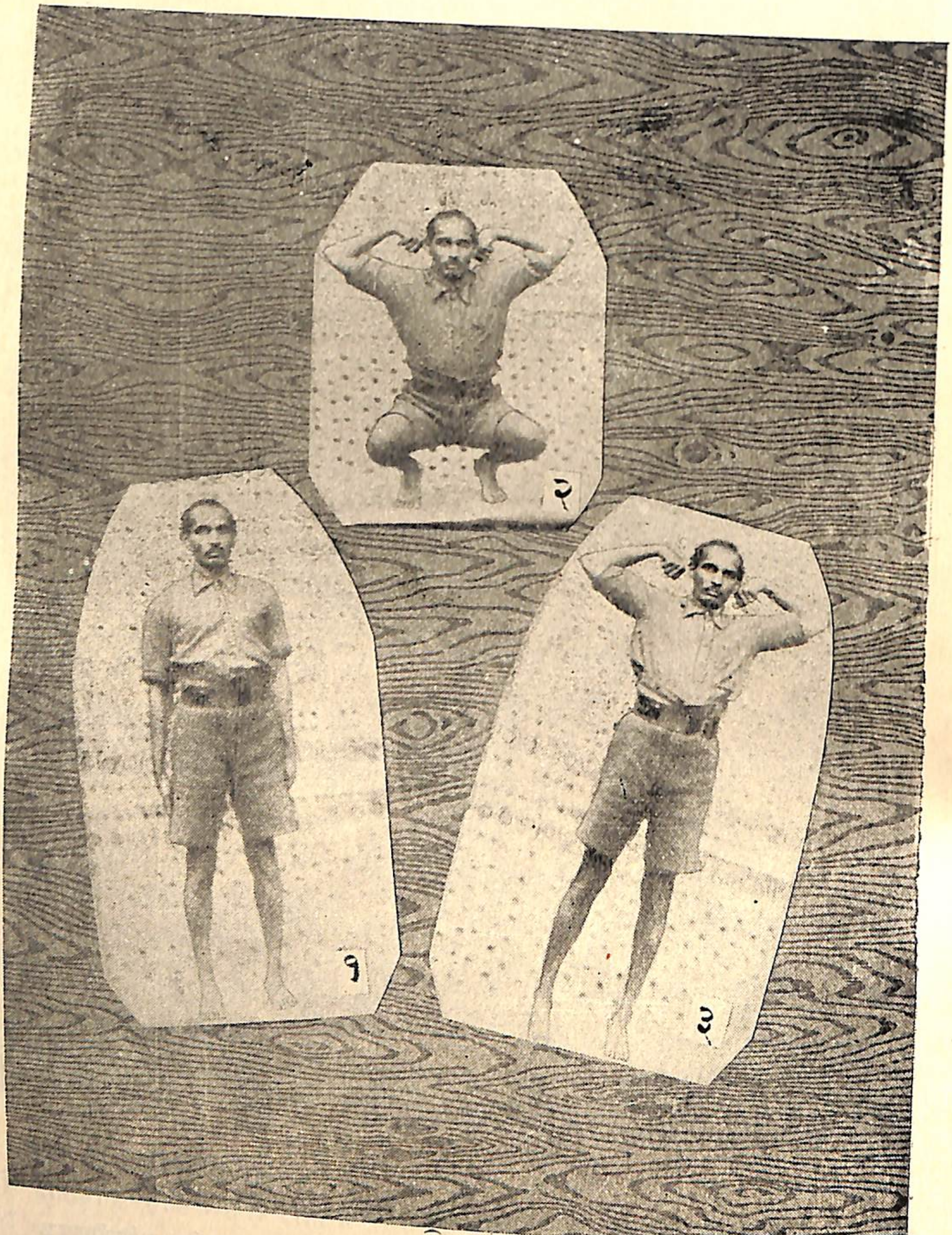
नंतर चित्र अंक ५ प्रमाणें ढुंगण जरा वर ठेवून छाती जास्त जमिनीजवळ न्यावी, मान वर करून दृष्टि समोर लावावी. कोपरें सरळ उभीं ठेवून पाठीचे वर जाऊं द्यावीं. हात छातीस लावून ठेवावे. खांदे जमिनीचे अगदीं जवळ न्यावे पण जमिनीस लावूं नये. ह्या स्थितींत पायांचीं बोटें व हातांचे पंजे याशिवाय शरिराचा दुसरा भाग जमिनीस लावूं नये. खांद्याच्या मागील पाठीचीं हाडें शक्य तितकीं एकमेकाजवळ आणावीं. या स्थितींत छाती, भुजा, उदर, मान, गुडघे, पाठीचा कणा, पाठ, मनगटें, कोपरें या ठिकाणचे स्नायूंस चांगला व्यायाम होतो. श्वास कोंडलेलाच असावा.

नंतर चित्र अंक ६–७ प्रमाणें शरीर न्यावें. हात खांद्यापासून मनगटापर्यंत सरळ




चित्र संख्या ११९–१२५

उभे ठेवावे. मान नेववेल तितकी मागें नेऊन नजर वर करावी. यावेळीं श्वास सोडावा. पोट येईल तितकें पुढें आणावें व पाठीची कमान करावी. मांड्या अगर गुडघे जमिनीजवळ गेले तरी ते जमिनीस टेकूं नये. टांचांपासून डोक्यापर्यंत धनुष्यासन होतें. यानें पाठ व पोट यांस चांगला ताण बसतो. नंतर चित्र अंक ३ चे स्थितींत यावें.




चित्र संख्या १२६-१२८

## बैठक.

दोन पायांत ६ इंच अंतर ठेवून सरळ उभें रहावें. दोन्हीं पाउलें समांतर ठेवावीं व हात बाजूंस चित्र अंक १ प्रमाणें लोंबते सोडावे. नंतर दोन्ही टांचा शक्य तितक्या वर उचलून पंजांवर उभें रहावें. श्वास आंत घ्यावा. नंतर गुडघ्यांतून पाय वांकवून चित्र अंक २ प्रमाणें खालीं बसावें. खालीं बसण्याचे वेळींच दोन्ही हात वर नेऊन कोपरांतून वांकवून चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें ठेवावे. हात जमिनीशीं समांतर रहातील असे ठेवावे. हातांच्या मुठी शक्य तितक्या खांद्यांजवळ न्याव्या. पायांच्या मांड्या जमिनीशीं समांतर राहातील इतकेंच खालीं बसावें. म्हणजे टांचा व ढुंगण यांत चार बोटाचें अंतर रहातें. गुडघ्यांत बारा इंच अंतर ठेवावें व कमरेपासून डोक्यापर्यंतचा वरील भाग सरळ ठेवावा. याप्रमाणें तोल नीट सावरून बसावें.

या स्थितींत पंजे, गुडघे, मांड्या, कंबर, पाठ, छाती, हात, कोपरें, मनगटें, मुठी, खांदे, मान वगैरे भागांतील स्नायूंस व्यायाम होतो. ही स्थिति योगासनांतील पादासन व उत्कटासनांप्रमाणें आहे. यावेळीं श्वास कोंडलेला असावा. नंतर पंजांवर चित्र अंक ३ प्रमाणें उभें रहावें व श्वास सोडावा.

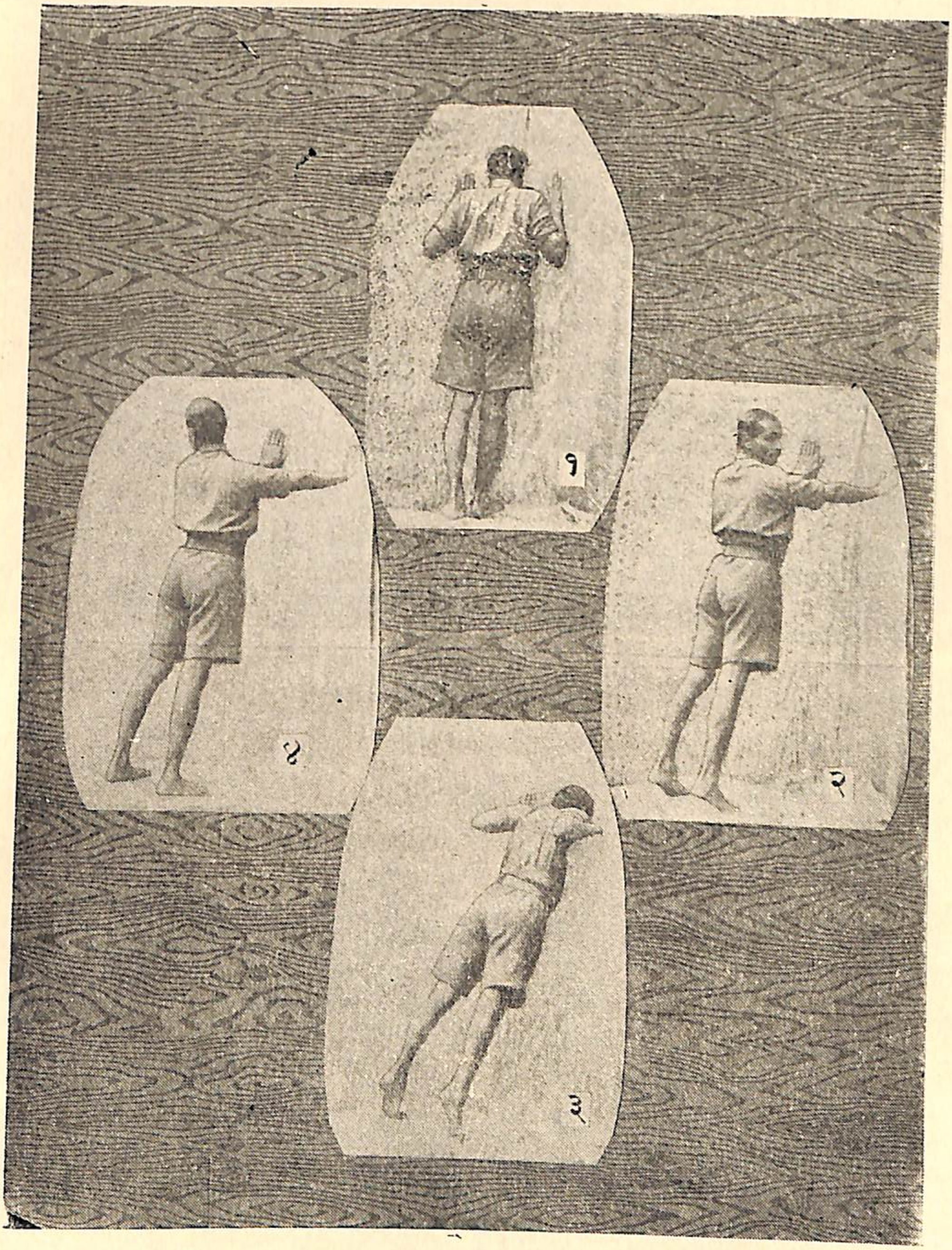
नंतर दोन्ही हात खालीं आणून मांड्यांवर जोरानें आपटावे व त्याचवेळीं टांचा जोरानें जमिनीवर टेकाव्या. नंतर पुनः वरप्रमाणें क्रिया करून बैठक काढावी. नीट क्रिया होऊं लागल्या म्हणजे मध्यें न थांबतां सर्व बैठक करावी. दंडाप्रमाणेंच तीन बैठकांपासून सुरुवात करून २०० पर्यंत संख्या वाढवावी.

या प्रकारच्या बैठकींत चपळपणा नसतो म्हणून सरक बैठकी काढाव्या. त्यांची क्रिया वरच्या बैठकींप्रमाणेंच आहे. फक्त खालीं बसावयाचें तें मूळ जागेवरून सहा इंच पुढें उडी मारून चित्र अंक २ प्रमाणें बसावें. नंतर पुनः तसेच हात ठेवून उठावें. उठतां उठतांच मागें उडी मारून पहिले जागेवर येऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर हात खालीं आणून मांड्यांवर आपटावे व टांचा जमिनीवर जोरानें टेकाव्या. साध्या बैठकी इतक्याच ह्या सरक बैठकी काढाव्या.

# भिंतीचा व्यायाम.

एकाद्या खोलीचे कोपऱ्यांत कोपऱ्याकडे तोंड करून व दोन्ही बाजूचे भिंतींस हात लावून चित्र अंक १ प्रमाणें रहावें. दंडाचे मेहनतीप्रमाणें दोन हातांत छातीच्या घेराचे निम्में अंतर ठेवावें. नंतर उजव्या पायाचें पाऊल, आंगठा कोपऱ्यास लावून ठेवावें. नंतर उजवे टांचेच्या मागें डावें पाऊल ठेवावें. नंतर उजवें पाऊल उचलून डावे पावलाचे मागें ठेवावें. पुन: डावें पाऊल उचलून उजवे पायाचे मागें ठेवावें. याप्रमाणें डावें पाऊल ठेवलें म्हणजे तें कोपऱ्यापासून तीन पाउलांचे अंतरावर राहील. इतक्या अंतरावर दोन्हीं पाउलें ठेवून उभें रहावें. पाउलांत सहा इंच अंतर ठेवावें. नंतर हात कोपरांतून सरळ करून व टांचा उचलून चित्र अंक २ प्रमाणें रहावें. नंतर मान उजवे बाजूस वळवून श्वास सोडावा. नंतर पुनः मान सरळ करून श्वास आंत घ्यावा व हनुवटी छातीस लावून कोपऱ्यांत पुढें झुकावें. कोपरांतून हात वांकवून छाती पुढें जाऊं द्यावी व शरिराचा झोक चित्र अंक ३ प्रमाणें पुढें टाकावा. खांद्यापासून कोपरापर्यंतचा भाग जमिनीशीं समांतर ठेवावा. कोपरें शक्य तितकीं पाठीचे मागें जाऊं द्यावीं व श्वास कोंडून ठेवावा. पाठीचे मागील दोनहि हाडें एकमेकांजवळ आणावीं. नंतर पुनः कोपरांतून हात ताठ करून शरीर मागें आणावें व मान डावीकडे फिरवावी व टांचा जमिनीवर टेकून चित्र अंक ४ प्रमाणें उभें रहावें. या स्थितींत येतांना श्वास सोडावा. यावेळीं एक व्यायाम पुरा झाला. नंतर मान समोर करावी.

या व्यायामानें खांदे, छाती, पाठीचा वरचा भाग, हात, पाय, कमर, पोट, पाउलें, घोटे वगैरे भागांतील स्नायूंस व्यायाम होतो. ह्या प्रकारांत दंडांपेक्षां कमी मेहनत होते. छाती, फुप्फुसें व हृदय यांचे विकारासाठीं हा व्यायाम चांगला आहे. तीनपासून सुरुवात करून बारापर्यंत हा व्यायाम वाढवावा. पोटाचे व्यायामांत कमरेस वांक येतो तो या व्यायामानें नाहींसा होतो.




चित्र संख्या १२९–१३२

## वज्रमुष्टि पहिलवान





चित्र संख्या १३३–१३४

श्री.

# (६) वज्रमुष्टि पहिलवानांची मेहनतीची पद्धति.









-: लेखक :-



पहिलवान रा. कृष्णाप्पा बाळाप्पा, बडोदें.

## उपोद्घात.

वज्रमुष्टि पहिलवानांच्या कुस्तीची माहिती व्यायामज्ञानकोश खंड २ मध्यें दिलेली आहे. या कुस्तीसाठीं कुस्ती करणाराच्या शरिरांत विशेष प्रकारची चपळता व काटकपणा असावा लागतो. नुसत्या दंड बैठकींच्या मेहनतीनें हा हेतु उत्तम प्रकारें साध्य होत नाहीं म्हणून ह्या प्रकारची कुस्ती करणाऱ्या पहिलवानांनीं व्यायामाची एक स्वतंत्र पद्धति बसविली आहे. या प्रकारची मेहनत केल्यानें दम चांगला वाढतो. ही व्यायामपद्धति इतर व्यायामप्रेमी लोकांसहि उपयोगी पडण्यासारखी आहे. बडोद्यांत वज्रमुष्टि पहिलवानांचे सरकारी दोन आखाडे आहेत व त्यांत कांहीं मंडळी व्यायाम करण्यासाठीं जातात, तरी पण या उपयुक्त व्यायामपद्धतीकडे बडोद्यांतील इतर लोकांचें मुळींच लक्ष गेलेलें नाहीं. महाराष्ट्रांत तर या व्यायामपद्धतीबद्दल बिलकूल माहिती नाहीं. महाराष्ट्रांतील निरनिराळ्या तालमींतून या पद्धतीचा प्रसार करणें जरूर आहे.

महिन्याच्या प्रत्येक दिवशीं या पद्धतींतील कोणत्या प्रकारची मेहनत करावी त्याचा क्रम देखील ठरविलेला आहे. ही मेहनत करतांना रामनामाचा उच्चार करण्याची प्रथा या लोकांत आहे. हेतु हा कीं मेहनतीबरोबर परमेश्वराच्या नामाचाहि जप सहज व्हावा.

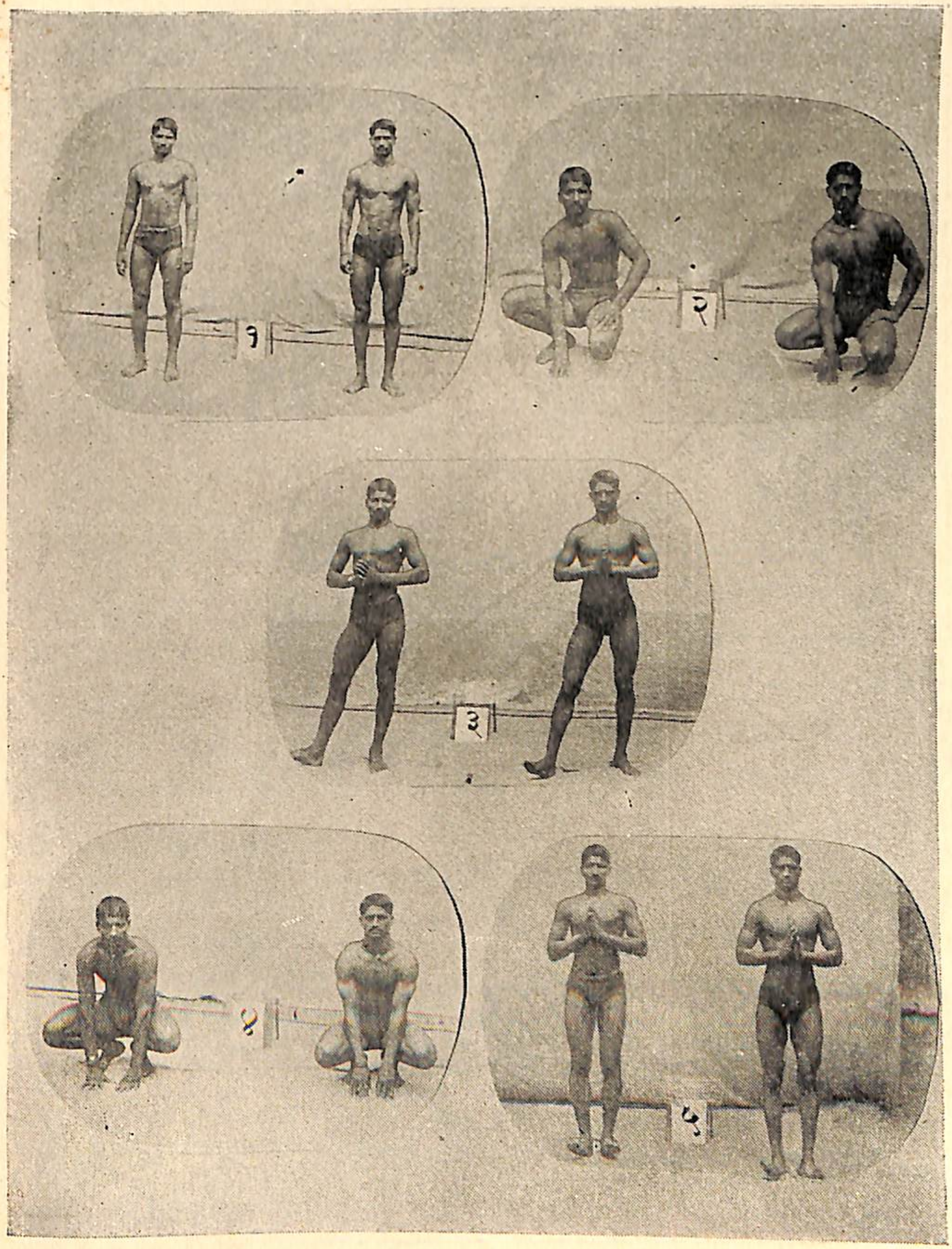
**कमानीचे बैठकीचा**–प्रकार १ ला :—चित्र अंक १ प्रमाणें सरळ उभें रहावें. नंतर जागचे जागीं उभें राहून चित्र अंक २ प्रमाणें बैठक घेऊन खालीं बसावें. त्यावेळीं उजवा हात त्याच चित्राप्रमाणें जमिनीस टेकावा. नंतर उठून उभें रहावें. उभें रहाण्याचे अवसानांतच उजवा पाय उजवे बाजूस जरा पुढें घेऊन टांचा टेकून चित्र अंक ३ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर पुनः खालीं बसून बैठक घ्यावी. बैठक येण्यापूर्वींच पुढें ठेविलेला उजवा पाय मुळचे जागीं घेऊन बैठक घ्यावी. यावेळीं खालीं बसल्यावर डावा हात जमिनीस टेकावा. नंतर उठून उभें रहावें. उभें रहातांना डावा पाय चित्र अंक ३ प्रमाणें पुढें ठेवून टांच टेकून उभें रहावें. नंतर पुनः डावा पाय मुळचे जागीं घेऊन बैठक घ्यावी. पुनः उजवा हात टेकावा. याप्रमाणें एकदां उजवा हात टेकून उजवा पाय पुढें ठेवावा व नंतर डावा हात टेकून डावा पाय पुढें ठेवावा. वरप्रमाणें क्रिया करून बैठकी घ्याव्या. संवय झाली म्हणजे जलदी जलदी बैठकी घ्याव्या.

**कमानीचे बैठकीचा**–प्रकार २ रा :—वरील प्रकारांत चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही हात टेकून क्रिया केली तरी हरकत नाहीं. चित्र अंक ३ व ५ मध्यें टांचांवर उभें रहातात त्यास कमान असें म्हणतात. उजवा पाय चित्र अंक ३ प्रमाणें ठेवला म्हणजे त्यास उजवे पायाची कमान म्हणतात.

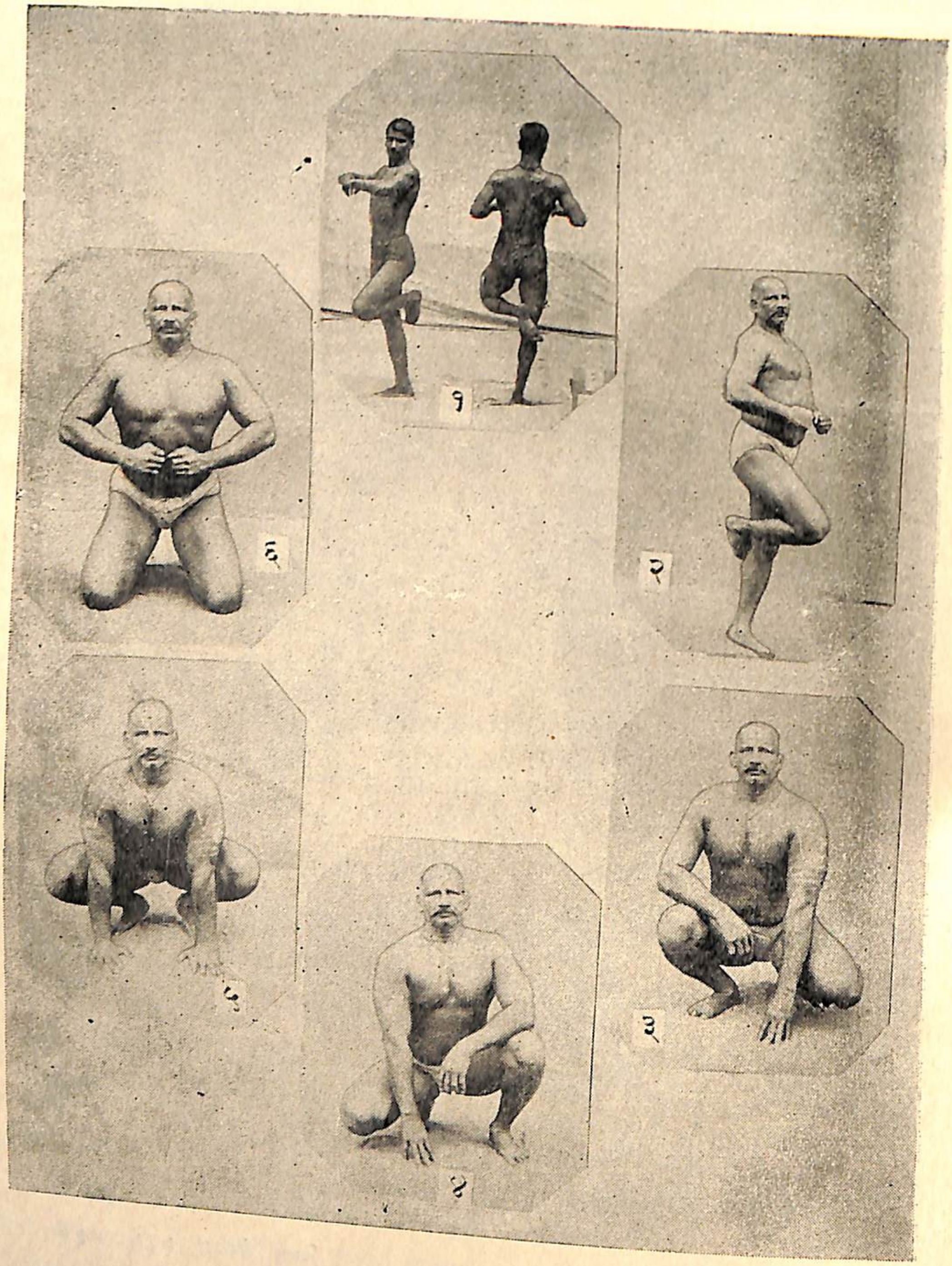
वरप्रमाणें क्रिया करून नीट बैठकी करतां येऊं लागल्या म्हणजे चित्र अंक १ प्रमाणें उभें राहून व चित्र अंक ४ प्रमाणें बैठक घेऊन दोन्ही हात जमिनीवर टेकावे व पंजांवर बसावें. नंतर उठावें व चित्र अंक ५ प्रमाणें दोन्ही पायांचे पंजे वर करून टांचांवर उभें रहावें. नंतर पुन्हा पंजे टेकून चित्र अंक ४ प्रमाणें बैठक घ्यावी व पुन: चित्र अंक ५ प्रमाणें उभें रहावें. याप्रमाणें क्रिया करून बैठकी घ्याव्या.

कमानीचे बैठकीचे एकंदर पांच प्रकार आहेत. प्रथम चित्र अंक १ व २ प्रमाणें क्रिया करून उजवा पाय चित्र अंक ३ प्रमाणें पुढें ठेविला म्हणजे पहिला प्रकार होतो. नंतर पुढें ठेवलेला पाय मागें घेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें बसावें. नंतर उभें राहून डावा पाय पुढें ठेवला म्हणजे कमानीचा दुसरा प्रकार होतो.

नंतर पुढें ठेवलेला डावा पाय मागें घेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें खालीं बसून बैठक घ्यावी व तेथून उभें रहातांना सरक बैठकीप्रमाणें मागें जाऊन पुनः पुढें येऊन सरक बैठक घ्यावी. ह्याप्रमाणें सरक बैठक घेऊन चित्र अंक ४ प्रमाणें बसलें म्हणजे कमानीचा **तिसरा** प्रकार होतो. नंतर पुनः चित्र अंक ४ चे स्थितींतून उभें रहावें. उभें रहातांनाच चित्र अंक ५ प्रमाणें दोन्ही पायांचे पंजे वर करून टांचांवर रहावें. याप्रमाणें क्रिया केली म्हणजे कमानीचा **चवथा** प्रकार होतो. नंतर उचललेले पंजे जमिनीवर टेकून खालीं बसून बैठक घ्यावी व उठतांना एकदम दोन्ही पायांनीं वर उडून उड्डाण घ्यावी. याप्रमाणें उड्डाण बैठक घेतली म्हणजे कमानीचा **पांचवा** प्रकार होतो. वरप्रमाणें कमानीचे पांच प्रकार एकामागून एक जोडून एकसारखे करतां येतात. त्याप्रमाणें पांचहि प्रकार एकामागून एक करण्याचा सराव करावा.




चित्र संख्या १३५-१३९




चित्र संख्या १४०-१४५

**कमानीचे बैठकीचा**-प्रकार ६ वा-**कमान बैठकीची कर्नात**:—नेहमीं प्रमाणें उभें राहून बैठक घ्यावी. नंतर उभें राहून डावा पाय चित्र अंक १ प्रमाणें उचलून उजवे पायावर उभें रहावें व आपले उजवीकडून फिरून गोल चक्कर घ्यावें व पहिले दिशेस तोंड आलें म्हणजे पाय टेकावा व पुन: बैठक घ्यावी. नंतर पुनः उभें राहून चित्र अंक २ प्रमाणें उजवा पाय वर उचलून आपले डावीकडे फिरून चक्कर घ्यावें. पहिले बाजूस तोंड झालें म्हणजे पाय टेकून बैठक घ्यावी. या प्रकारास "कमानीची कर्नात" म्हणतात. चित्र अंक १ मध्यें डावे बाजूचें चित्र थोडें फिरत असल्याचें दाखविलें आहे व उजवे बाजूचें चित्र तेंच चक्कर फिरतांना मागें तोंड झाल्याचें दाखविलें आहे.

**कमानीचे बैठकीचा**-प्रकार ७ वा-**मंडी**:—चित्र अंक २ प्रमाणें फिरून बैठक घ्यावी. नंतर खालीं बसून चित्र अंक ३ प्रमाणें एकदां डावा गुडघा जमिनीवर ठेवावा व डावा हात जमिनीस टेकावा. चांगला सराव झाला म्हणजे चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें गुडघा जमिनीस टेकूं नये. नंतर डावा गुडघा वर उचलून उजवा गुडघा जमिनीजवळ चित्र अंक ४ प्रमाणें आणावा व उजवा हात जमिनीस लावावा. याप्रमाणें एकदां डावा व एकदां उजवा गुडघा जमिनीजवळ आणून व त्या त्या बाजूचे हात टेकून पाय वर खालीं करण्याची क्रिया करावी. या प्रकारास मंडी म्हणतात. यानें पायांचे स्नायूंस उत्तम मेहनत होते.

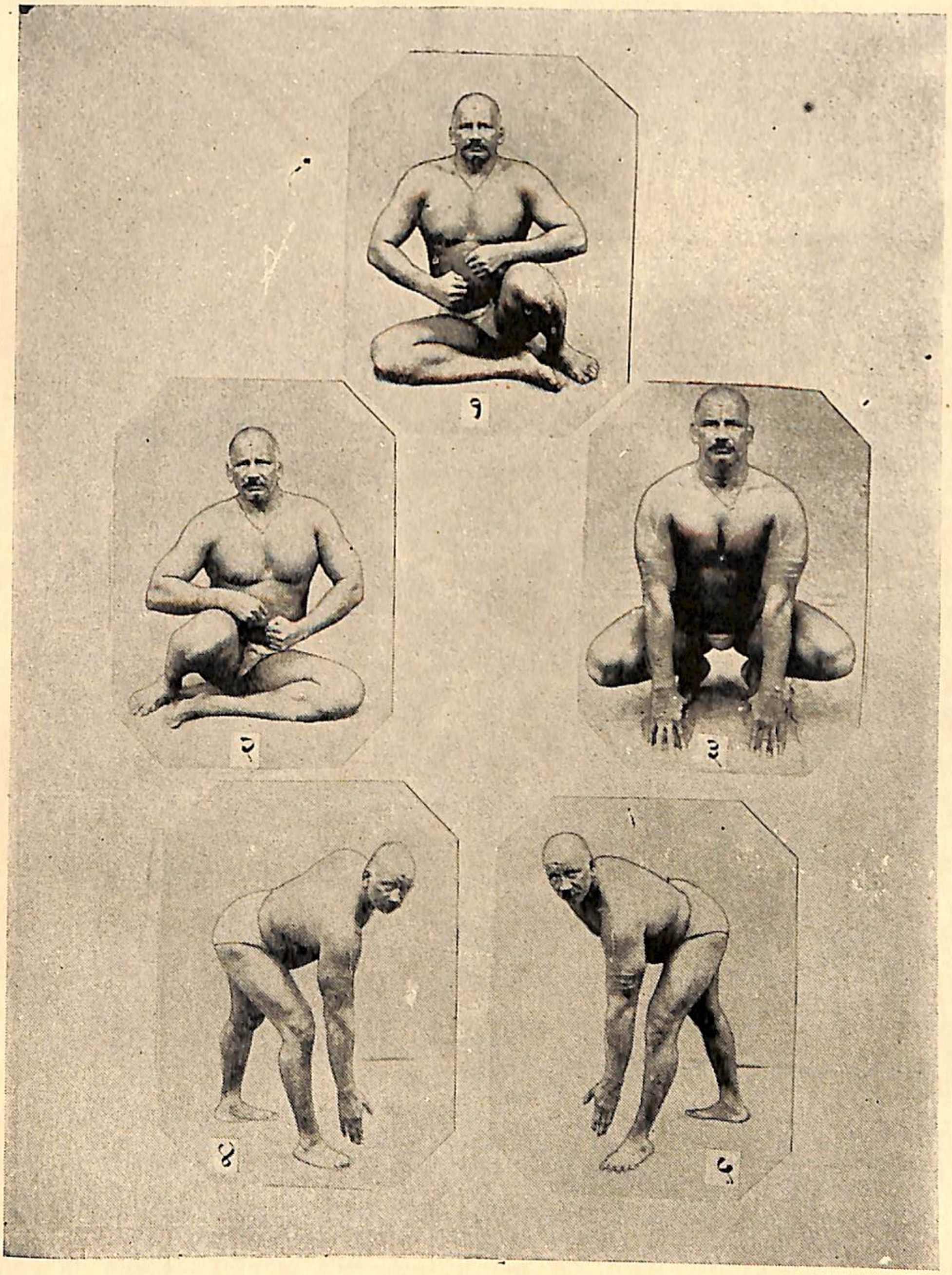
**कमानीचे बैठकीचा**-प्रकार ८ वा-**जोड मंडी**:—वरचे प्रकारांत सांगितल्याप्रमाणें मंडीची क्रिया केल्यानंतर चित्र अंक ५ प्रमाणें दोन्ही हात जमिनीवर ठेवून बसावें व लागलींच दोन्ही हात वर उचलून चित्र अंक ६ प्रमाणें दोन्ही गुडघे जमिनीवर टेकावे. गुडघे जमिनीस टेकतात न टेकतात तोंच स्फूर्तीनें उचलून चित्र अंक ५ प्रमाणें दोन्ही पायांवर बसावें.

**बाजूची मंडी**–प्रकार ९ वा :—चित्र अंक ३ प्रमाणें बसावें. नंतर चित्र अंक १ प्रमाणें उजवी मांडी जमिनीवर टेकून बसावें. नंतर लागलींच स्फूर्तीनें उजवी मांडी उभी करून चित्र अंक २ प्रमाणें डावी मांडी जमिनीवर टेकावी. या प्रकारांत मांड्यांची फेरबद्दल करतांना नवीन शिकणारानें हातांचा टेका घ्यावा. पण पुढें हातांचा टेका घेतल्याशिवाय स्फूर्तीनें सर्व शरीर वर उचलून मांड्या बदलाव्या. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें बसून दोन वेळां उड्डाणच्या बैठकी घ्याव्या.

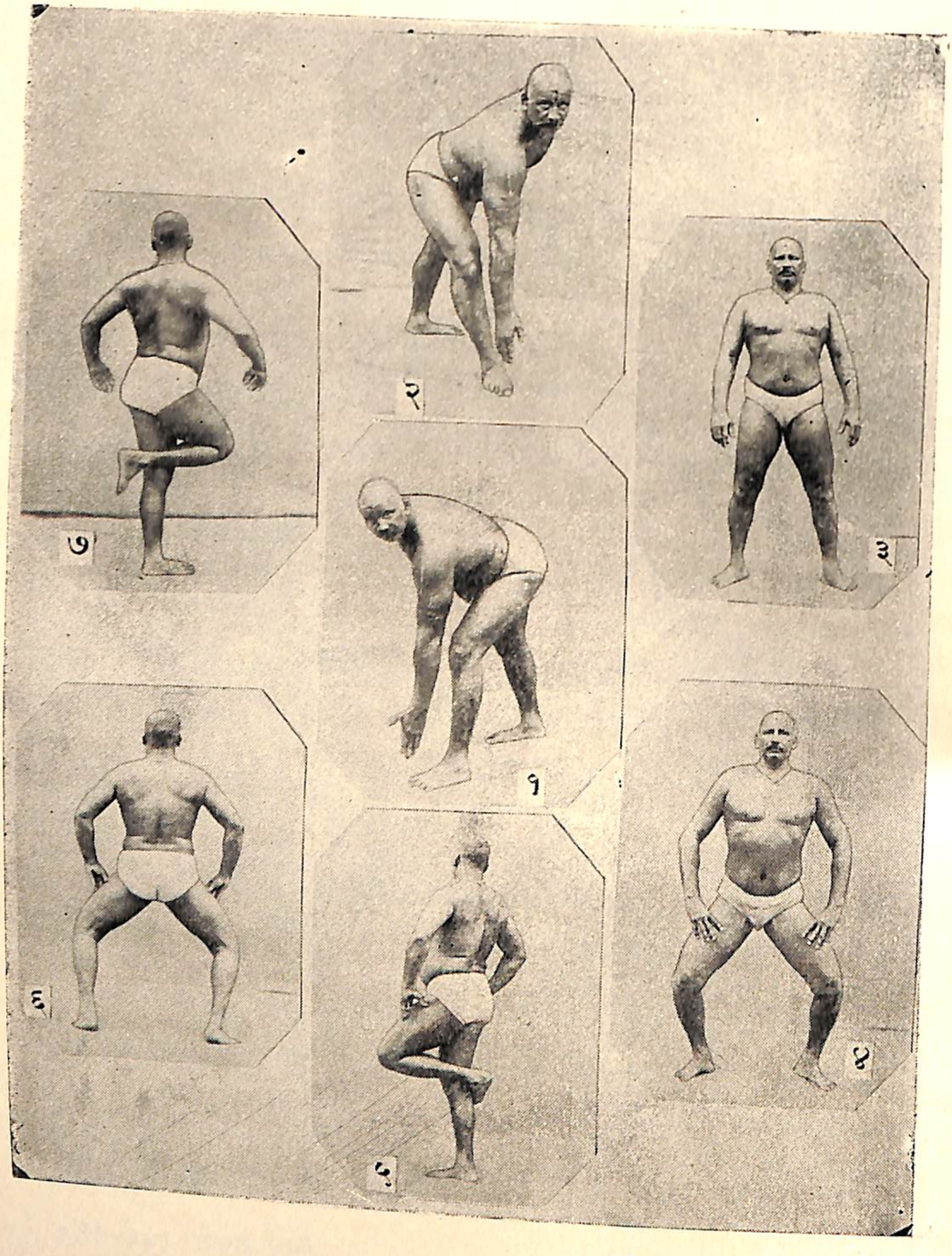
वरील प्रकार ६ ते ९ पर्यंतचे एकामागें एक जोडून करावयाचे असतात. तसेंच कमानीच्या बैठकीचे पांच प्रकार करून त्यांस जोडून वरील सहा ते नऊ पर्यंतचे प्रकार करण्याचा सराव करावा.

**चलंग**–मागचे पायाचा–**(पाय मागें ठेवून)** :—प्रथम दोन्ही पायांत एक हाताचें अंतर ठेवून व दोन्ही पाय एका रेषेंत ठेवून सरळ उभें रहावें. नंतर पुढें असलेला डावा पाय उजवे पायाचे मागें नेऊन चित्र अंक ४ प्रमाणें उभें रहावें व त्याचवेळीं पुढें वांकून उजवा हात जमिनीजवळ आणावा. नंतर मागें ठेवलेला डावा पाय पुनः मूळचे जागीं पुढें आणून ठेवावा व नंतर उजवा पाय डावे पायाचे मागें नेऊन चित्र अंक ५ प्रमाणें उभें रहावें. यावेळीं पण पुढें वांकून डावा हात जमिनीजवळ आणावा. नंतर पुनः मागें नेलेला उजवा पाय मूळचे जागीं पुढें आणावा व डावा पाय मागें न्यावा. याप्रमाणें पायांची बदलाबदली करून मेहनत करावी.

ही क्रिया नीट साधली म्हणजे पाय बदलतांना उडी मारल्यासारखें अवसान घेऊन पायांची बदलाबदली करावी.




चित्र संख्या १४६-१५०




चित्र संख्या १५१–१५७

**चलंग**-पुढचे पायाचा-**(पाय पुढें ठेवून):**—प्रथम दोन्ही पाय एका रेषेंत आणून व दोन पायांचे मध्यें एक हाताचें अंतर ठेवून उभें रहावें. नंतर डावा पाय उचलून उजवे पायाचे समोर पुढें ठेवून चित्र अंक १ प्रमाणें उभें रहावें. पाय पुढें ठेवल्याबरोबर पुढें वांकून डावा हात जमिनीजवळ न्यावा. नंतर पुढें टाकलेला डावा पाय मागें घेऊन मूळचे जागीं ठेवावा. नंतर उजवा पाय उचलून डावे पायाचे पुढें चित्र अंक २ प्रमाणें ठेवावा व पुढें वांकून उजवा हात जमिनीजवळ आणावा. नंतर पुनः उजवा पाय मूळचे जागीं मागें न्यावा व डावा पाय चित्र अंक १ प्रमाणें पुढें ठेवावा. याप्रमाणें प्रत्येक वेळीं पाय पुढें टाकून मेहनत करावी. स्फूर्तीनें पायांची बदलाबदली केली म्हणजे मेहनत चांगली होते. ही क्रिया नीट साधली म्हणजे पाय पुढें ठेवतांना उडून पायांची चाळवाचाळव करावी.

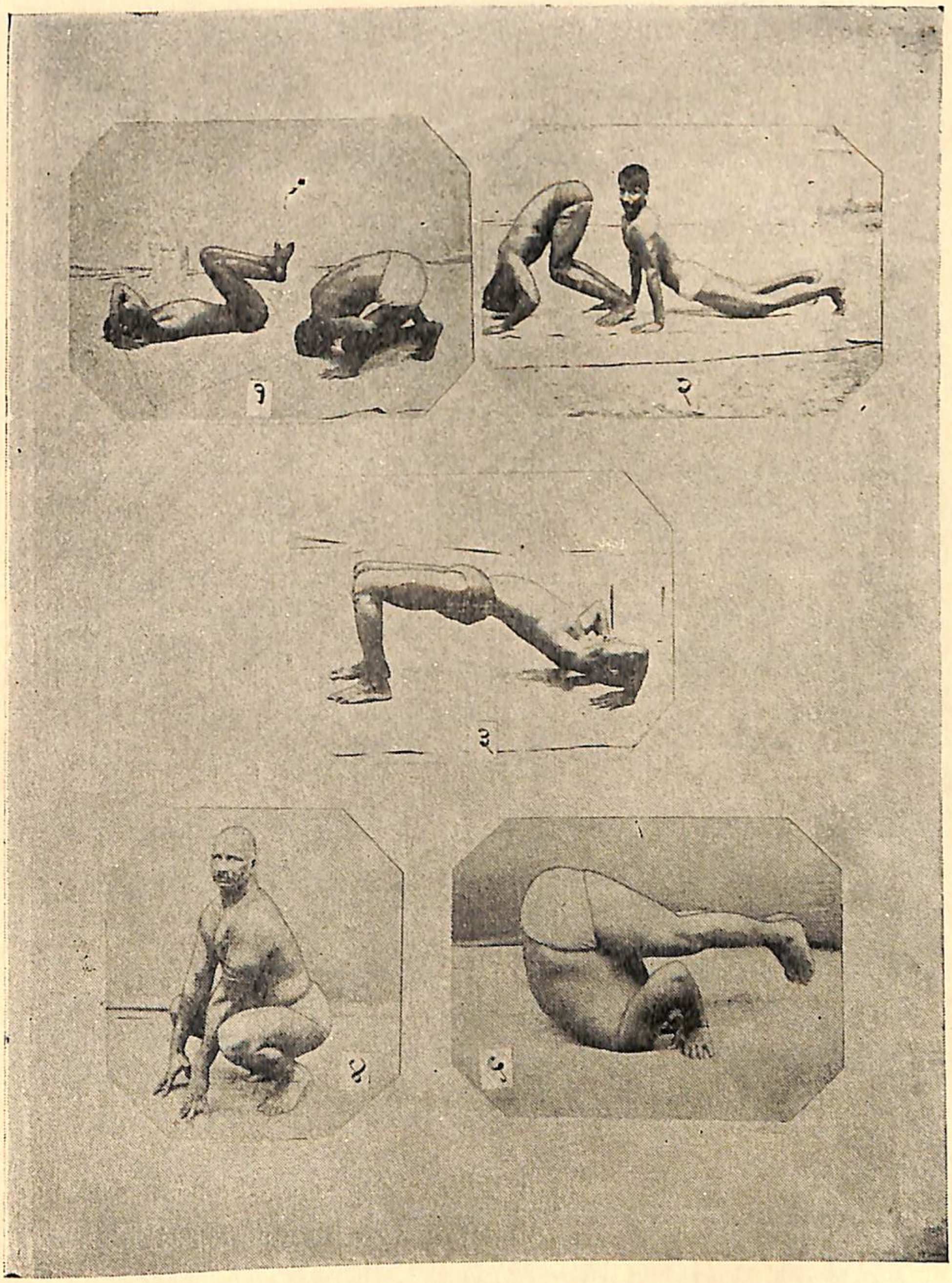
**फिरती कर्नात**-उजवे बाजूची-**प्रथम उजवे बाजूनें फिरून नंतर डावे बाजूनें फिरावें:**—चित्र अंक ३ प्रमाणें पाय रुंद व सरळ रेषेंत ठेवून उभें रहावें. नंतर दोन्ही गुडघ्यांतून पाय वांकवून व मांड्यांवर हात ठेवून चित्र अंक ४ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर उजवा पाय उचलून डावे पायाचे जवळ ठेवावा व लागलींच डावा पाय गुडघ्यांतून वांकवून चित्र अंक ५ प्रमाणें वर उचलावा व उजवे पायावर उभें राहून उजव्या बाजूस फिरावें. अर्धें चक्कर झालें म्हणजे चित्र अंक ६ प्रमाणें मूळ तोंड होतें तिकडे पाठ करून, दोन्ही पाय गुडघ्यांतून वांकवून उभें रहावें. नंतर डावा पाय उचलून उजवे पायाजवळ ठेवावा. नंतर लागलींच उजवा पाय उचलून, डावे पायावर चित्र अंक ७ प्रमाणें उभें राहून, डावे बाजूला फिरावें व अर्धें चक्कर घेऊन तोंड मूळचे दिशेस आलें म्हणजे चित्र अंक ३ प्रमाणें उभें रहावें.

**फिरती कर्नात**-डावे बाजूची-**प्रथम डावे बाजूस फिरून नंतर उजवे बाजूस फिरावें:**—वर प्रकार सांगितला आहे त्याचे उलट दिशेनें हा व्यायामाचा प्रकार करतां येतो. चित्र अंक ३ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें वांकावें व डावा पाय उचलून उजवे पायाचे जवळ नेऊन ठेवावा. नंतर उजवा पाय उचलून व डावे पायावर उभें राहून, डावे बाजूस चित्र अंक ७ प्रमाणें फिरावें. अर्धें वर्तूळ फिरून तोंड मागचे बाजूस झालें म्हणजे उजवा पाय पलीकडे ठेवून चित्र अंक ६ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर उजवा पाय उचलून डावे पायाजवळ ठेवावा व डावा पाय चित्र अंक ५ प्रमाणें उचलून व उजवीकडे फिरून मूळचे जागीं चित्र अंक ३ प्रमाणें उभें रहावें.

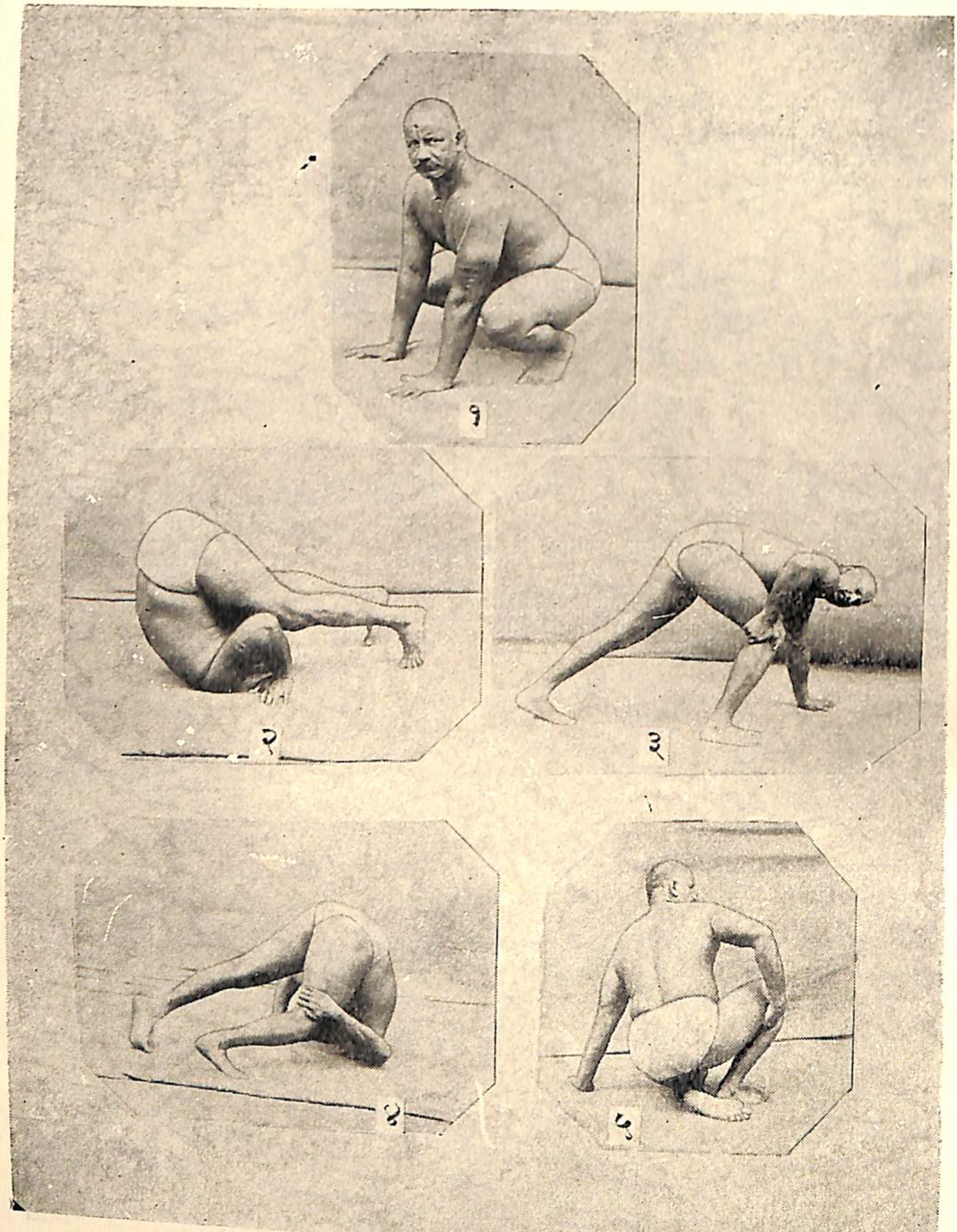
**कोलांट्याची मेहनत**:—जमिनीवर रेघा काढून चौकोन आखावा. त्या चौकोनाचे एका बाजूचे रेषेवर एकानें बसून कोलांटी घ्यावी. कोलांटी घेऊन बसल्यानंतर तोंड फिरवून चौकोनाचे दुसरे बाजूचे रेषेवर कोलांटी घ्यावी. नंतर पुनः तोंड फिरवून तिसरे बाजूचे रेषेवर कोलांटी घ्यावी. याप्रमाणें चौकोनाचे चारहि बाजूंच्या रेषांवरून कोलांट्या घेत फिरावें.

हीच मेहनत दोघेजण चौकोनाचे समोरासमोरील कोपऱ्यांवर बसून एकमेकांकडे तोंडें करून करूं शकतात. याप्रमाणें बसून दोघांनीं कोलांट्या मारण्यास सुरवात केली तर दोघेजणांस त्या चौकोनाचे चारहि बाजूंवरून कोलांट्या घेतां घेतात. हीच मेहनत चार विद्यार्थी चौकोनाचे चार कोपऱ्यांस बसून एकदम करूं शकतात. सर्वांनीं एकदम कोलांट्या घेतल्या तर त्यांची एकमेकास अडचण होत नाहीं. चित्र अंक १ मध्यें दोघे विद्यार्थी एकदम मेहनत करीत आहेत असें दाखविलें आहे. एक विद्यार्थी डोकें टेकीत आहे व समोरच्या विद्यार्थ्यानें कोलांटी टाकलेली स्थिति दाखविली आहे. अंक १ च्या कोपऱ्यापासून कोलांटी घेणारा विद्यार्थी अंक २ चे कोपऱ्यावर जाईल व अंक ३ वरून कोलांटी घेतलेला अंक ४ चे कोपऱ्यावर कोलांटी घेऊन बसेल. नंतर पहिल्या विद्यार्थ्यानें अंक २ वरून अंक ३ चे कोपऱ्यावर जावें व दुसऱ्यानें अंक ४ चे कोपऱ्यावरून अंक १ चे कोपऱ्यावर यावें. याप्रमाणें चौकोनाचे चारहि बाजूंनीं विद्यार्थ्यांनीं कोलांट्या टाकीत जावें. या मेहनतीनें चक्कर (घेरी) येण्याचें कमी होतें.

**दंडांची भंची पुटकी**:—चित्र अंक २ मध्यें उजवे बाजूचे चित्रांत दाखविलें आहे त्याप्रमाणें जमिनीवर हात टेकून जोर काढल्याप्रमाणें रहावें. नंतर स्फूर्तीनें लांब असलेले पाय जवळ घेऊन त्याच चित्रांत डावे बाजूस चित्र आहे त्याप्रमाणें जमिनीवर डोकें ठेवून रहावें. नंतर एकदम झटक्यानें शरीर मागें टाकून जमिनीस पाठ न लावतां चित्र अंक ३ प्रमाणें जमिनीवर राहून त्याच झटक्यांत चित्र अंक ४ प्रमाणें उठून बसावें. नंतर लागलींच चित्र अंक ५ प्रमाणें मागें पडून चित्र अंक २ मध्यें दंडाची स्थिति दाखविली आहे त्या स्थितींत यावें. चित्र अंक ६ हें मधले स्थितीचें आहे. त्या स्थितींत न थांबतां एकदम पाय लांब नेऊन चित्र अंक २ चे उजवे बाजूचे दंडाचे स्थितींत यावयाचें असतें. याप्रमाणें या क्रिया पुनः पुनः कराव्या. वरील सर्व क्रिया मिळून दंडांची भंची पुटकी होते.




चित्र संख्या १५८-१६२




चित्र संख्या १६३-१६७

**मंची पुटकी**:—चित्र अंक १ प्रमाणें बसावें. नंतर मागें तोल टाकून चित्र अंक २ प्रमाणें उताणें व्हावें. नंतर लागलींच झटक्यानें पाय बाणाच्या टोकानें दिशा दाखविली आहे त्याप्रमाणें नेऊन, डोकें न उचलतां जमिनीवर कमान टाकावी व चित्र अंक १ प्रमाणें बसावें. याप्रमाणें पुनः पुनः क्रिया कराव्या. वरील प्रकार व हा मेहनतीचा प्रकार कठीण आहे.

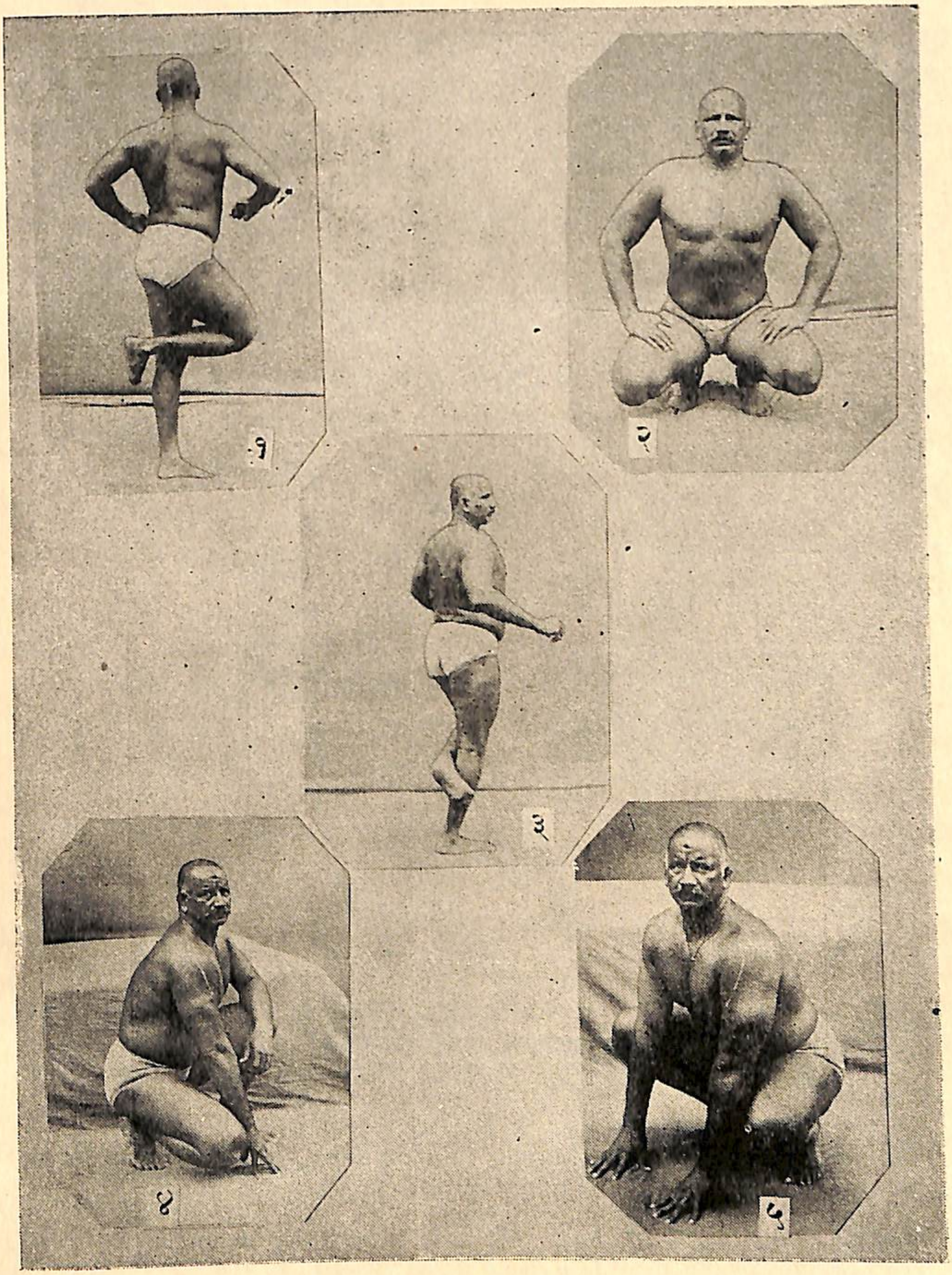
**पाय धरून डिमकी टाकणें**:—चित्र अंक ३ प्रमाणें उजवे हातानें उजवा पाय धरून व डावा हात जमिनीवर ठेवून उभें रहावें. नंतर पुढें तोल टाकून चित्र अंक ४ प्रमाणें उजवा खांदा व मान जमिनीस लावून कोलांटी घेऊन चित्र अंक ५ प्रमाणें बसावें. याप्रमाणें पुनः पुनः कोलांट्या घ्याव्या. ही कसरत केल्यानें चक्कर कमी येऊं लागतें. तसेंच मान तयार होतें. तालीम उकरून मऊ केल्यावर वर सांगितल्याप्रमाणें कोलांट्या घ्याव्या. संवय होईल त्याप्रमाणें कोलांट्यांची संख्या वाढवीत कोलांट्या घेण्याची गति वाढवावी.

नंतर डावा पाय पुढें ठेवून व तो डावे हातानें धरून या बाजूच्या कोलांट्या घेण्याची संवय करावी. या कोलांटीचे प्रकारांत अर्धी पाठ जमिनीस लावावयाची असते.

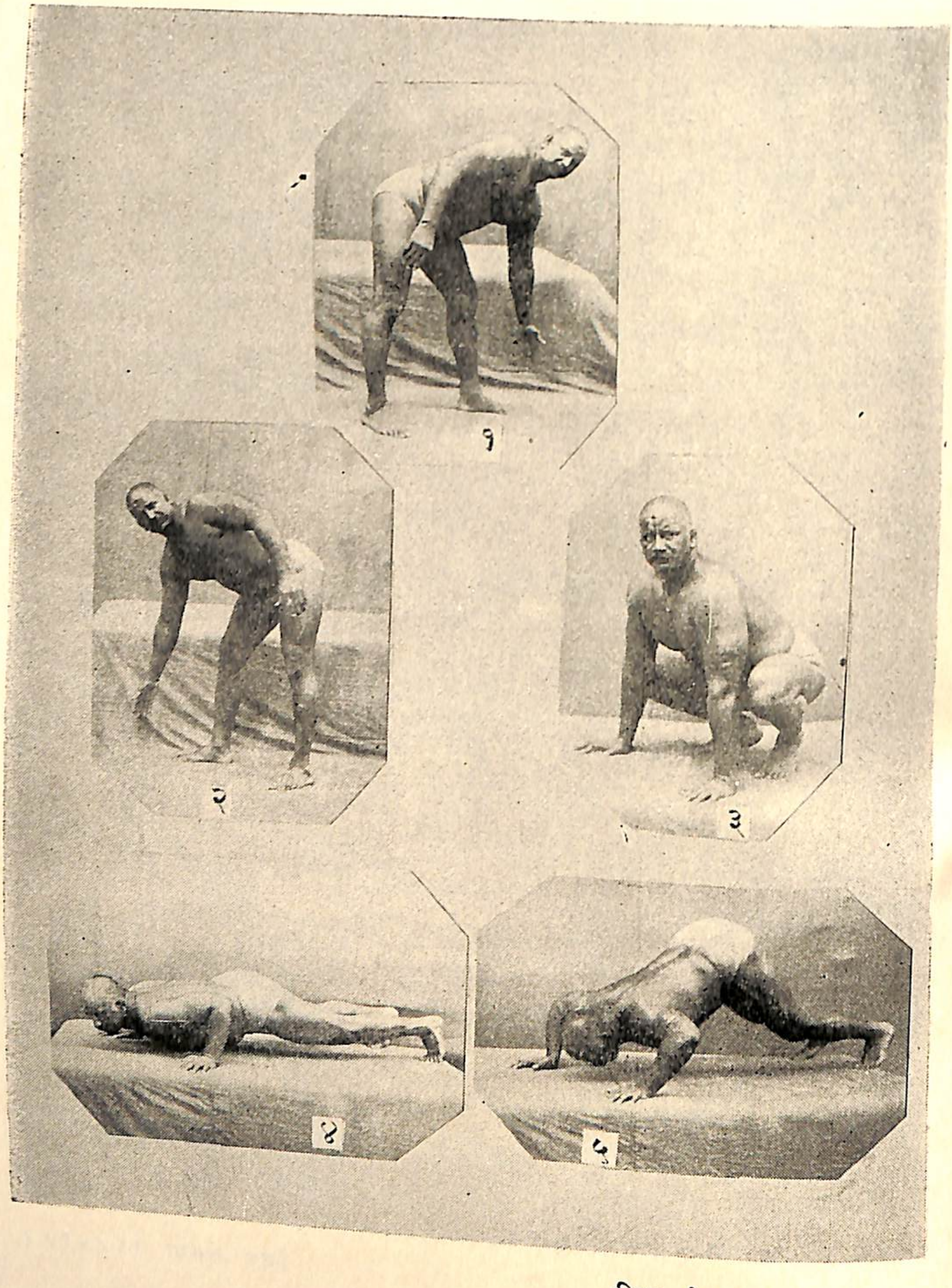
चित्र अंक ५ प्रमाणें बसल्यानंतर तेथूनच उलट क्रिया करून चित्र अंक ३ प्रमाणें मूळचे स्थितींत येण्याची संवय करावी. परत जातांना देखील मधली स्थिति चित्र अंक ४ प्रमाणें होते. याप्रमाणें पुढें व मागें कोलांट्या मारण्याची संवय करावी.

**साधी कर्नात**:—पाय रुंद ठेवून उभें रहावें. नंतर उजवा पाय चित्र अंक १ प्रमाणें उचलून व डावे पायावर उभें राहून आपले डावे बाजूस फिरावें. संपूर्ण चक्कर फिरून तोंड प्रथमचे दिशेकडे आलें म्हणजे उचललेला पाय जमिनीवर ठेवून चित्र अंक २ प्रमाणें बैठक घ्यावी. नंतर पुनः उठून उभें रहावें व डावा पाय चित्र अंक ३ प्रमाणें उचलून उजवे पायावर उभें रहावें व लागलींच उजवे बाजूकडे फिरावें. संपूर्ण चक्कर झालें म्हणजे पुनः उचललेला डावा पाय जमिनीवर ठेवावा व चित्र अंक २ प्रमाणें बैठक घ्यावी. याप्रमाणें एकदां उजवे बाजूनें व एकदा डावे बाजूनें चक्करें फिरून बैठकी घ्याव्या.

**वाघ उडी**: —चित्र अंक ४ प्रमाणें उजवा हात टेकून बसावें. नंतर एकदम जोरानें दोन्ही पायांनीं उडी मारून व होईल तितकें लांब जाऊन चित्र अंक ५ प्रमाणें दोन्ही हात टेकून बसावें. नंतर पुनः तेथून अर्धवट उठून व उजवा पाय उचलून मूळचे जागीं टाकून चित्र अंक ४ प्रमाणें बसावें. पण यावेळीं डावा हात जमिनीस टेकावा व डावी मांडी वांकवून जमिनीजवळ आणून बसावें. नंतर पुनः तेथून उडी मारून चित्र अंक ५ प्रमाणें बसावें व पुनः तेथून अर्धवट उठून चित्र अंक ४ प्रमाणें उजवा हात जमिनीस टेकून बसावें. याप्रमाणें दमेपर्यंत ही मेहनत करावी. या मेहनतीनें पायांस मेहनत होऊन दम वाढतो व शरिरांत स्फूर्ति येते.




चित्र संख्या १६८-१७२




चित्र संख्या १७३–१७७

**चलंग-**(बाजूचे):—चित्र अंक १ प्रमाणें कमरेंतून वांकून डावा हात जमिनीजवळ न्यावा. नंतर डावा पाय उचलून उजवे पायाचे पलीकडे ठेवावा. याप्रमाणें ठेविला म्हणजे पाठ समोरचे बाजूस होईल. नंतर उजवा पाय उचलून चित्र अंक २ प्रमाणें पुढें ठेवून वांकावें. नंतर पुढें ठेविलेला उजवा पाय पुनः पहिले जागीं मागें आणावा म्हणजे समोरचे बाजूस पाठ होते. नंतर लागलींच डावा पाय मूळचे जागीं नेऊन चित्र अंक १ प्रमाणें वांकून उभें रहावें. या मेहनतींत चौकोनाचे एका बाजूवर बाहेरचे बाजूस तोंड करून उभें रहावयाचें असतें. अ वर डावा पाय व **ब** वर उजवा पाय ठेवून चित्र अंक १ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर डावा पाय उचलून **क** वर ठेवावा म्हणजे तोंड चौकोनाकडे व पाठ बाहेरचे बाजूस होईल. नंतर ब वरील उजवा पाय उचलून ड वर ठेवावा व चित्र अंक २ प्रमाणें उजवा हात खालीं करून उभें रहावें. नंतर पुनः उजवा पाय **ब** वर व नंतर डावा पाय अ वर ठेवून प्रथमचे जागीं यावें. पाय बदलून दुसरे बाजूस जातांना कमरेंतून ताठ व्हावें व उजवा अगर डावा पाय ठेविल्यानंतर चित्र अंक २ अगर १ प्रमाणें वांकून हात खालीं आणावे. याप्रमाणें पाय बदलण्याची क्रिया नीट होऊं लागली म्हणजे उडी मारल्यासारखें करून स्फूर्तीनें पाय बदलावे.




**मत्स्य दंड**:—चित्र अंक ३ प्रमाणें जमिनीवर बसावें. नंतर एकदम पाय मागें नेऊन चित्र अंक ४ प्रमाणें हातावर रहावें. नंतर चित्र अंक ४ चे स्थितींतच शरीर ठेवून व एकदम शरीर वर उडविल्यासारखें करून हातांवरच पुढें सरकत जावें. नंतर तसेंच उडत मागें यावें अगर वर प्रमाणेंच शरीर उडवत गोल फिरावें. या मेहनतीनें हातांस चांगले श्रम होऊन सर्व शरीर ताब्यांत रहातें व अंगांस स्फूर्ति येते.

**उलट दंड**:—चित्र अंक ३ प्रमाणें जमिनीवर बसावें. नंतर साध्या दंडाप्रमाणें पाय मागें नेऊन दंड काढण्याचे स्थितींत रहावें. नंतर हात वांकवून नेहमींप्रमाणें दंड काढावा. दंड काढून छाती वर आली म्हणजे पुनः छाती जमिनीजवळ आणून शरीर, उलट क्रिया करून चित्र अंक ५ प्रमाणें मागें न्यावें व दंड काढण्याची सुरुवातीची स्थिति असते त्या स्थितींत जावें. पुनः दंड काढावा व पुनः तसेंच उलट क्रिया करून परत मूळचे स्थितींत यावें.

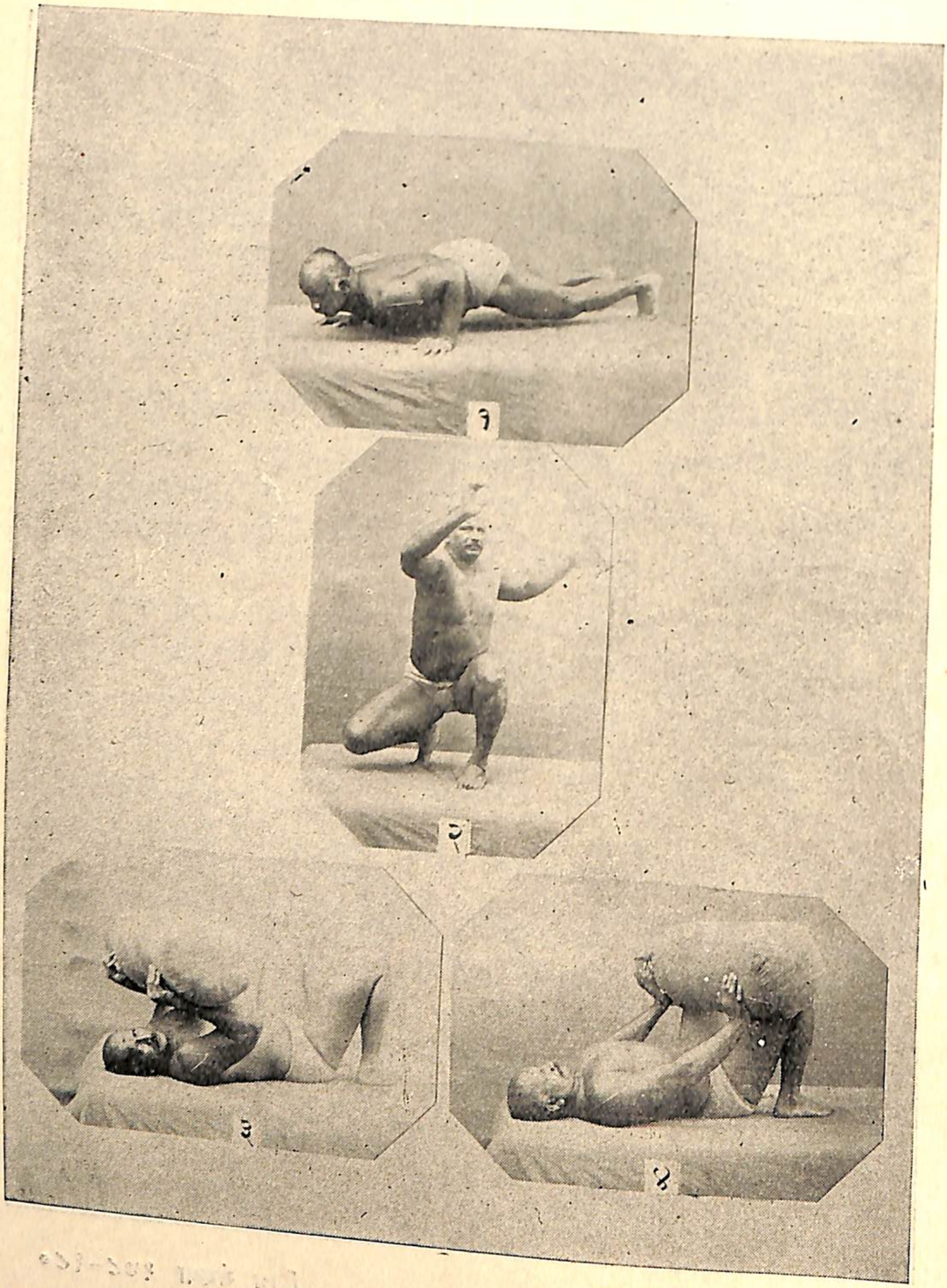
**पाय पुढें टाकून एक हाताचा दंड** :—नेहमींप्रमाणें हात व पाय टेकून दंड काढण्याचे सुरुवातीचे स्थितींत रहावें. नंतर दंड काढण्यासाठीं पुढें झोक घेऊन लागलींच डावा पाय चित्र अंक १ प्रमाणें पुढें ठेवावा व पाय जमिनीस टेकतो न टेकतो तोंच डावा हात चित्राप्रमाणें उचलून एका हातावर रहावें. याप्रमाणें रहाण्याचे आधींच उजवा हात वांकवून जोर काढावा व हात ताठवून चित्र अंक १ प्रमाणें रहावें. नंतर एकदम शरीर व उडवून पायाची व हाताची बदलाबदली करावी. त्याच अवसानांत डावे हातावर जोर काढावा व उजवा पाय पुढें ठेवून व उजवा हात वर उचलून चित्र अंक १ प्रमाणें रहावें. नंतर पुनः एकदम उडून उजवे हातावरचा जोर काढून व पायाची बदलाबदली करून चित्र अंक १ प्रमाणें मूळचे स्थितींत यावें. या मेहनतीनें हातांस उत्तम प्रकारची मेहनत होऊन अंगांत स्फूर्ति येते.

**सरकदंड** :—चित्र अंक २ प्रमाणें जमिनीवर बसावें. नंतर एकदम उडून पाय मागें झोकावे व पायांचे जागीं दोन्ही हात जमिनीवर टेकावे. हात टेकतांच कोपरांतून वांकवून दंड काढावा. दंड काढून छाती वर जाते न जाते तोंच हात वर घेऊन हातांचे जागीं पाय आणून चित्र अंक २ प्रमाणें बसावें. याप्रमाणें पुनः पुनः शरीर उडवून दंड काढावे. या दंडांत पायांचे जागीं हात ठेवले पाहिजेत व पायांचे जागीं पुनः हात ठेवले पाहिजेत. याप्रमाणें नीट क्रिया होण्यास शरिरांत स्फूर्ति चांगली असावी लागते.

**नमस्कार दंड** :—नेहमींप्रमाणें साधे दंड करतांना रहातात तसे हात व पाय टेकून रहावें. नंतर हात वांकवून जोर काढावा व शरीर पुढें गेलें कीं त्याच अवसानांत उजवा पाय चित्र अंक ३ प्रमाणें पुढें ठेवून नमस्कार करावा. नंतर पुनः हात जमिनीवर टेकून पाय मागें न्यावा. नंतर पुनः जोर काढतांना शरीर पुढें आलें म्हणजे डावा पाय पुढें ठेवून नमस्कार करावा. याप्रमाणें एकदां उजवा व एकदां डावा पाय पुढें ठेवून जोर काढावे.




चित्र संख्या १७८-१८०




चित्र संख्या १८९-१८१

**दोन बाजूंचे दंड :**—चित्र अंक १ प्रमाणें दंड काढावा, नंतर एकदम वर होऊन हातांजवळ पाय आणून बसावें व लागलींच चित्र अंक २ प्रमाणें मागचे अंगास फिरावें व मागचे बाजूस हात टेकून जोर काढावा. नंतर पुनः उडून हातांजवळ पाय आणावे व बसल्या-नंतर मागें फिरून पुन: चित्र अंक १ प्रमाणें जोर काढावा. याप्रमाणें उलट सुलट बाजूस दंड काढावे. हे दंड चांगले साधले म्हणजे जास्त मेहनत होण्यासाठीं हातांचे जागीं सरक दंडांप्रमाणें पाय ठेवून फिरावें व दंड काढावे.

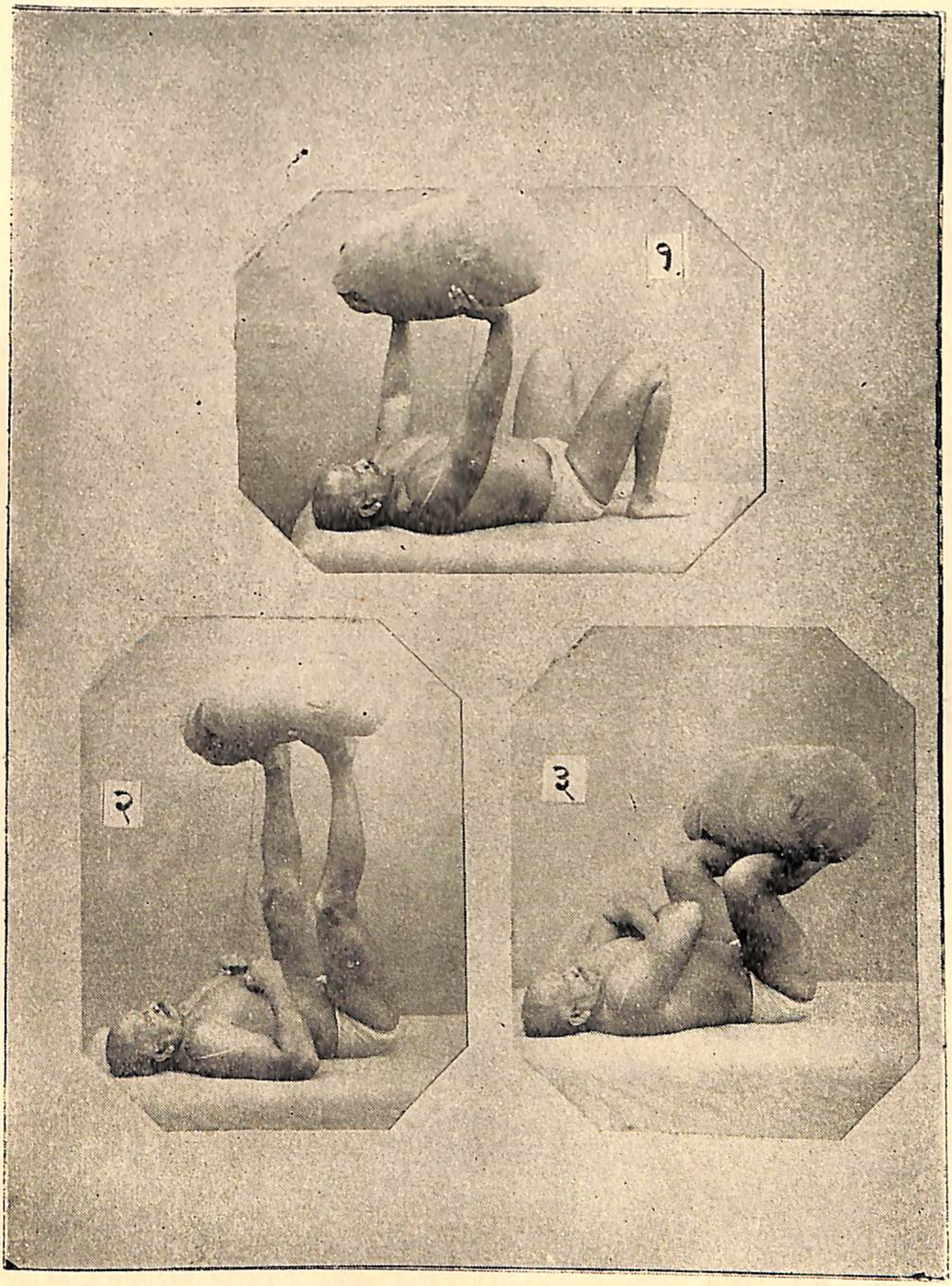
**पोत्याची मेहनत :**—मजबूत गोणपाटाचें पोतें घेऊन त्यांत लहान लहान दगडी गोटे भरावे व त्याचे तोंड शिवून बंद करावें अगर तोंड दोरीनें बांधावें. उचलणाराचे शक्तीप्रमाणें २ अगर ३ मणांचे (८० अगर १२० रतल) वजनापासून सुरवात करावी. नंतर शक्ति वाढेल त्याप्रमाणें जास्त गोटे आंत घालून वजन वाढवावें. समोरचा गडी आपले अंगावर असेल तर हातांनीं अगर पायांनीं सहज दूर ढकलतां यावें म्हणून ह्या मेहनतीची योजना केलेली आहे. या मेहनतीनें हातांत व पायांत चांगली शक्ति येते.

**पोत्याची मेहनत**–प्रकार १ ला :—चित्र अंक ३ प्रमाणें पोतें हातांवर ठेवावें. नंतर दोन्ही हातांनीं तें पोतें पोटावरून रुळाप्रमाणें फिरवून चित्र अंक ४ प्रमाणें गुडघ्यापर्यंत न्यावें. नंतर पाय पोटाकडे आणून पोतें पुनः चित्र अंक ३ प्रमाणें छातीवर आणावें. पुनः प्रथमप्रमाणें पोतें पोटावरून ढकलून चित्र अंक ४ प्रमाणें आणावें. याप्रमाणें पुनः पुनः ही क्रिया करावी.

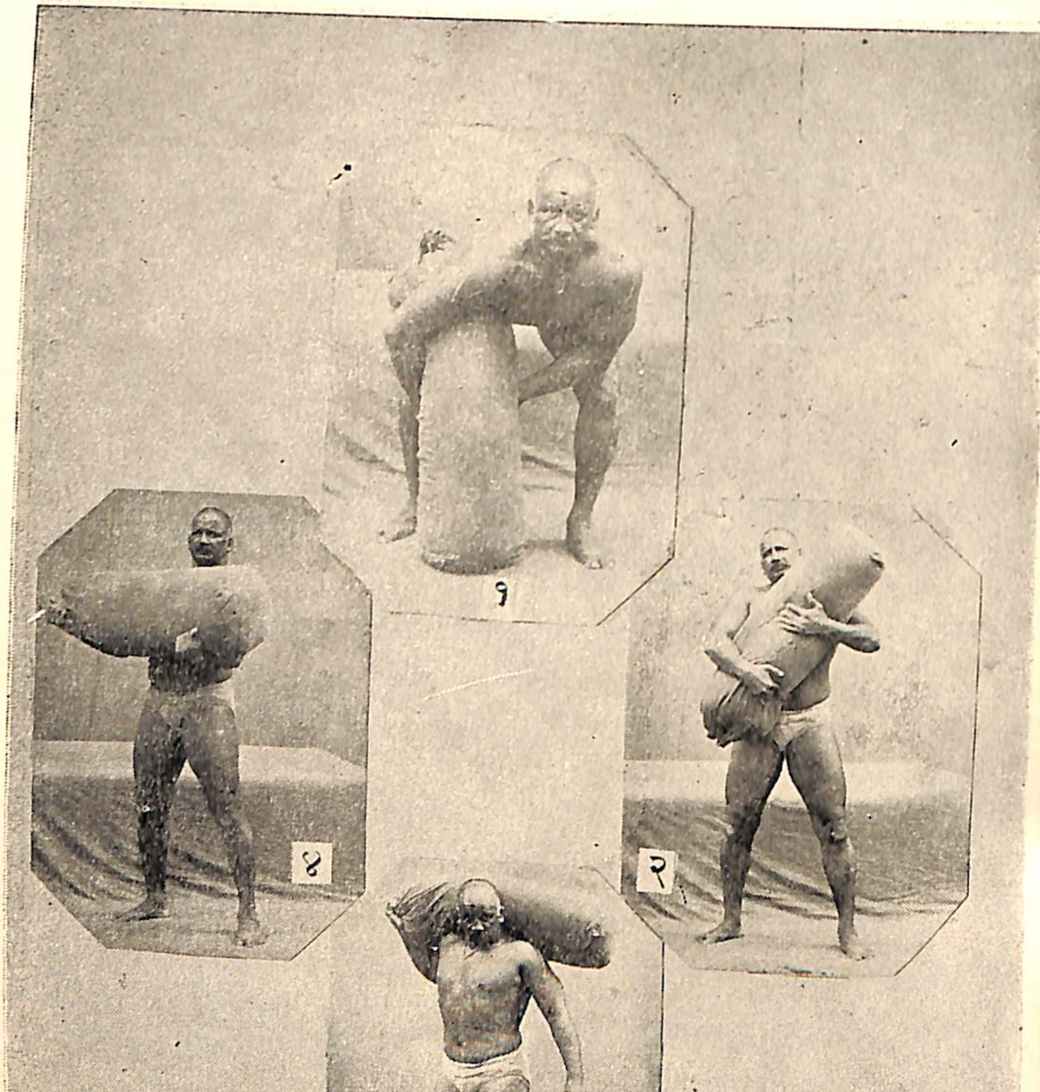
**पोत्याची मेहनत**-प्रकार २ रा :—पोतें ढकलून पायांवर आलें म्हणजे पायाची मदत घेऊन तें चित्र अंक १ प्रमाणें हातांवर घ्यावें. नंतर हात कोपरांतून वांकवून पोतें वर खालीं करावें.

**पोत्याची मेहनत**-प्रकार ३ रा :—चित्र अंक १ प्रमाणें पोतें उचलल्यानंतर दोन्ही पाय वर आणून हातांचे मध्यें पोत्याचे खालीं लावावें व तोल संभाळून चित्र अंक २ प्रमाणें पोतें पायांवर उंच करावें. नंतर गुडघ्यांतून पाय वांकवून पोतें खालीं आणावें व पुनः पाय ताठ करून पोतें वर न्यावें.

**पोत्याची मेहनत**-प्रकार ४ था :—चित्र अंक २ प्रमाणें पोतें पायांवर उंच केलें म्हणजे पाय वांकवून तें चित्र अंक १ प्रमाणें हातांवर घ्यावें व नंतर दोन्ही पाय वांकवून ते पोत्याखालीं नेऊन पोतें चित्र अंक ३ प्रमाणें पायांचे नळीवर घ्यावें. नंतर पाय खालीं वांकवून पोतें जमिनीवर ढकलून द्यावें.




चित्र संख्या १८५-१८७




चित्र संख्या १८८-१९१

**पोत्याची मेहनत**–प्रकार ५ वा:—चित्र अंक १ प्रमाणें खालीं वांकून पोतें धरावें व चित्र अंक २ प्रमाणें तें उचलून वर घ्यावें. नंतर तें प्रथमप्रमाणें खालीं ठेवावें. याप्रमाणें मेहनत करावी. डावे बगलेंत पोतें धरून वर सांगितल्याप्रमाणें उचलावें म्हणजे दोन्ही अंगांस सारखी मेहनत होते.

**पोत्याची मेहनत**–प्रकार ६ वा:—चित्र अंक ४ प्रमाणें पोतें उचलून तें चित्र अंक ३ प्रमाणें मानेवर आडवें ठेवून दौड करावी म्हणजे सर्वांगास चांगली मेहनत होते.

**पोत्याची मेहनत**–प्रकार ७ वा: —चित्र अंक ४ प्रमाणें पोतें दोन्ही हातांवर घ्यावें. नंतर जोडीदार मेहनत करणारास समोर उभें करून पोतें त्याचेकडे झोकावें व तें त्यानें चित्र अंक ४ प्रमाणें हातांवर झेलावें. याप्रमाणें पोतें एकमेकांकडे झोंकून मेहनत करावी.

# चालण्याचा व्यायाम.

कै. दिवाण बहादुर काशीनाथ रामचंद्र गोडबोले, बी.ए., एल्.सी.ई.



चित्र संख्या १९२

नियमित चालण्याचा व्यायाम करून यांनीं आपलें आरोग्य सुधारलें व ८९ वर्षांपर्यंतचें दीर्घायुष्य व उत्तम आरोग्य मिळविलें.

# (७) चालण्याचा व्यायाम.

सर्व प्रकारच्या व्यायामांत चालण्याचा व्यायाम हा अगदीं साहजिक होणारा आहे. प्रत्येक स्त्री पुरुषांस कमी जास्त प्रमाणांत चालावें लागतेंच. अलीकडे यांत्रिक वाहनांची सोय झाल्यामुळें मनुष्याचे चालण्याचे श्रम फारच कमी झाले आहेत, पण त्यामुळें मनुष्याच्या आरोग्यांत व शरीरसामर्थ्यांतहि कमीपणा आला आहे.

-: लेखक :-



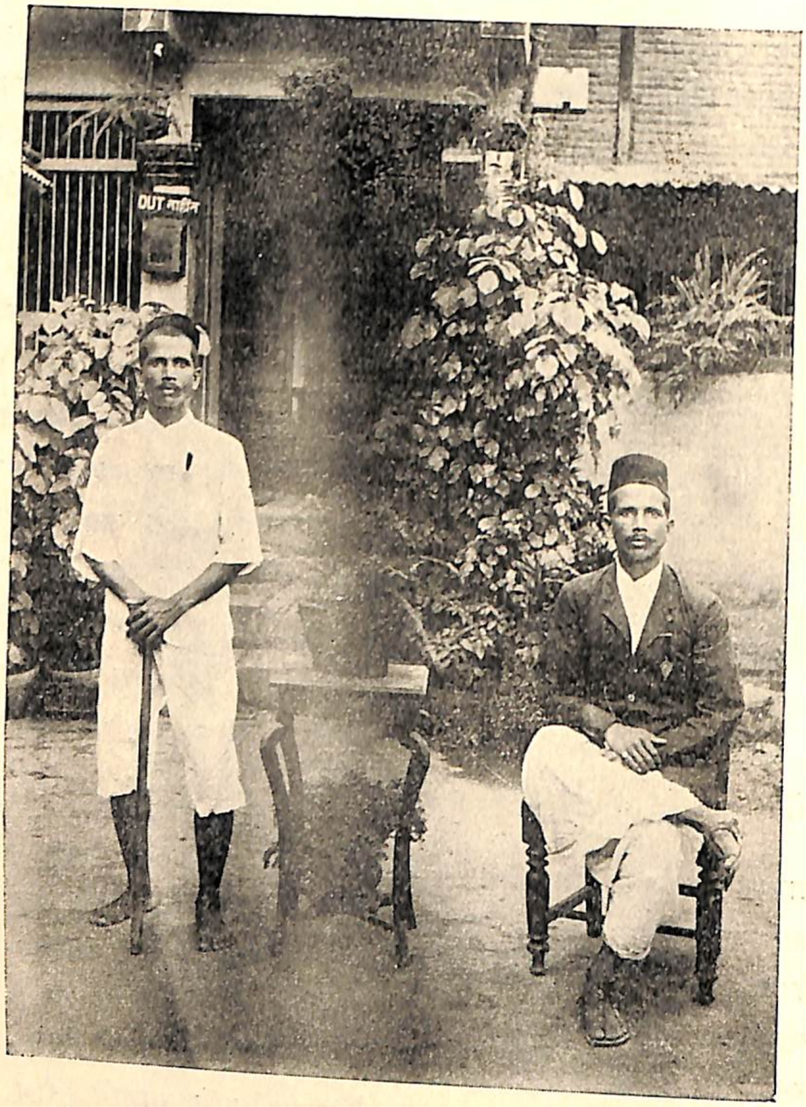
रा. शंकर गोपाळ डोंगरे, बडोदें.

चालतांना पायांच्या मोठ्या स्नायूंची हालचाल होऊन त्यामुळें शरिरांतील रुधिराभिसरण चांगलें होतें. जलद चालण्यानें दीर्घश्वसन सहजरीत्यां होऊं लागतें व शरिरांत जास्त प्रमाणांत प्राणवायु घेतला जातो. प्राणवायु जास्त घेतल्यानें रक्ताची शुद्धि चांगली होते. जलद चालण्यानें घाम येऊन शरिरांतील मळ बाहेर टाकला जातो. चालण्यानें बद्धकोष्ठ नाहींसा होऊन शौचास साफ होते व त्यामुळें अनेक प्रकारच्या रोगांपासून मनुष्याचा बचाव होतो. चालण्यानें पचन चांगलें होऊन भूक लागते. गांवाबाहेर मोकळ्या हवेंत चाललें तर स्वच्छ हवा व सूर्यप्रकाश शरिरास मिळून आरोग्य सुधारतें.

चालण्याची मेहनत इतकी माफक असतें कीं, ती वाटेल त्या वयाच्या व शक्तीच्या माणसानें केली तरी त्यापासून अपाय होण्याची भीति नसते. स्त्रीपुरुषांस ह्या मेहनतीपासून सारखाच फायदा होतो. उतार वयांत हीच मेहनत सुखानें होऊं शकते. आपण समाजांत जीं दीर्घायुषीं माणसें पहातों तीं रोज नियमित रीतीनें चालणारीं असतात. हा व्यायाम वाटेल त्यावेळीं करतां येतो. ह्या व्यायामानें स्थूल मनुष्य रोड होतो व रोड मनुष्याचें वजन वाढतें. व्यायाम म्हणून चालावयाचें तें ताशीं साडेतीन मैलाच्या वेगानें चालावें. रोज निदान तीन चार मैल तरी चाललें पाहिजे. चालतांना शरिरांतील स्नायू सैल ठेवावे व दोन्ही हात मोकळेपणानें हलूं द्यावेत.

# धांवण्याची मेहनत.

## रा. सदाशिव विसाजी दातार, सांगली.



चित्र संख्या १९३

धांवण्याचे पोषाखांत. नेहमींचे पोषाखांत.

यांनीं पुण्यास डेक्कन जिमखान्याच्या विद्यमानें होणाऱ्या खेळांमध्यें २७ मैलांची दौड महाराष्ट्रांत प्रथम करून दाखविली.

श्री.

# (८) धांवण्याची मेहनत.

धांवण्याची क्रिया मनुष्यमात्रास अगदीं नैसर्गिक आहे. लहान मुलांस नीट चालतां येऊं लागल्यानंतर तें धांवूं लागतें. रोजच्या व्यवहारांत चालण्याची ज्याप्रमाणें जरूर पडते त्याप्रमाणें धांवण्याची जरूर पडत नाहीं, पण प्रत्येक प्रकारच्या खेळांत धांवावें लागतें. आरोग्याच्या दृष्टीनें धांवण्याची मेहनत फार उत्तम प्रकारची आहे. धांवण्याच्या मेहनतीनें स्नायूंची जरी फारशी वाढ होत नाहीं, तरी त्यामुळें शरिराच्या आंतील इंद्रियांस फार फायदा होतो. त्यांची क्रिया सुधारते व त्यामुळें आरोग्य सुधारून शरिरांत काटकपणा येतो.

-:लेखक:-

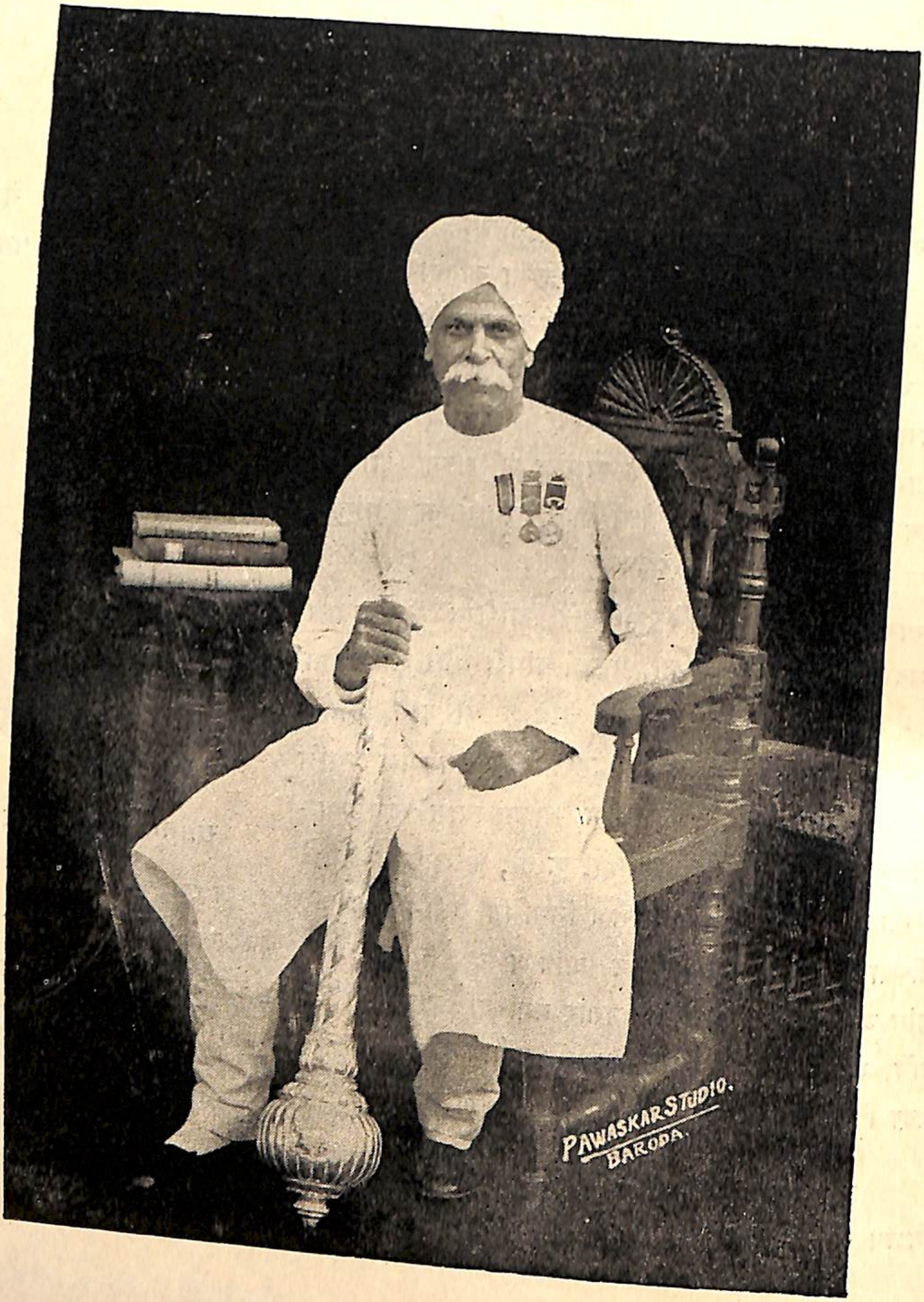


रा. ना. द. मुजुमदार.

सावकाश दौड करण्यानें शरिराचें आरोग्य सुधारण्यास फार मदत होते. हृदय, फुप्फुसें, यकृत, पांथरी वगैरे शरिराच्या आंतील इंद्रियांवर ह्या मेहनतीचा चांगला परिणाम होतो. लांब पल्ल्याची दौड करणारे सडपातळ असतात पण त्यांचे स्नायू चांगले मजबूत असतात. दम वाढविल्यास दवडण्यासारखी दुसरी चांगली मेहनत नाहीं. कुस्ती, फरिगदका वगैरे खेळ खेळणारी मंडळी देखील रोज नियमित रीतीनें दौड करतात. आखाड्यांत जाणारे लोक कुस्तीच्या हौदांतच दौड करून आपला दम वाढवितात. दवडण्याची मेहनत तरुण स्त्री-पुरुषांस जास्त अनुकूल असते. उतार वयाच्या माणसांनीं थोडें चालावें व थोडें सावकाश दौडावें. मोकळ्या जागेंत दौड केल्यानें सूर्यप्रकाश व स्वच्छ हवा मिळून आरोग्यास जास्त फायदा होतो.

आपले स्नायू जास्त तयार व घाटदार व्हावे अशी इच्छा असेल त्यानें थोडें अंतर अतिशय जोरानें धावावें.

राज्यरत्न प्रो. माणिकराव




चित्र संख्या १९४

श्री.

# (९) पोटाचे व्यायाम.

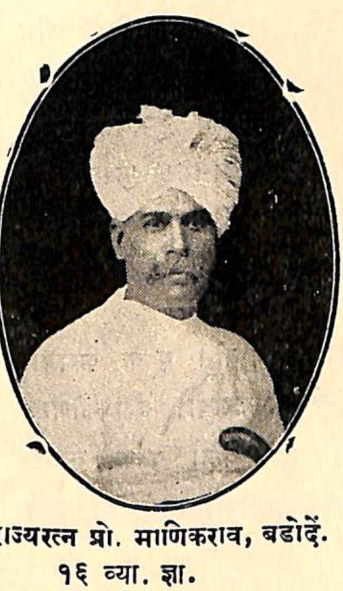








—: लेखक :—



राज्यरत्न प्रो. माणिकराव, बडोदें.

## प्राक्कथन.

"एक तन्दुरुस्ती हजार नियामत" अशी एक हिन्दींत म्हण आहे. अलभ्य असणाऱ्या हजारों वस्तु मिळविल्या, पुष्कळ धनदौलत मिळविली, पण एक शरीर चांगलें नसेल तर मिळविलेल्या वस्तूंचा, धनाचा उपभोग, मिळविणारा कसा किती घेऊं शकणार ?

**दुसरा विचार** :—दुर्लभ अशा हजारों वस्तु मिळविण्याकरितां जितके परिश्रम व खबरदारी घ्यावी लागते तितके परिश्रम व खबरदारी एक शरीर निरोगी राखण्यांत घेतली तर प्राप्त झालेल्या अलभ्य वस्तूंचें सुख आनंदानें अनुभवितां येईल, इतकें महत्त्व शरीर निरोगी व सुस्थितींत राखण्यांत आहे.

"लाघवं कर्मसामर्थ्यं दीप्तोऽग्निर्मेदसः क्षयः
विभक्तघनगात्रत्वं व्यायामादुपजायते" ॥

व्यायामाच्या या शास्त्रीय व्याख्येप्रमाणें फलश्रुति प्राप्त करून घ्यावयाची असेल तर पुढें वर्णन केलेल्या आसनादि पोटाचे व्यायामाचा उपयोग अत्यंत महत्वाचा ठरेल. शरीर निरोगी व कार्यक्षम राखण्याकरितां ज्या अनेक व्यायामपद्धति उपलब्ध आहेत, त्यांचे दोन विभाग करितां येतील. एक साधनसहित व दुसरा साधनरहित. साधनसहित व्यायाम करावयाचे म्हणजे त्या त्या व्यायामाला जरूर त्या साधनांची

मिळवणी करावी लागते व त्यामुळें हे व्यायाम कमी अधिक महाग पडतात. पुढें वर्णन करणार असलेल्या असानादि पोटाचे व्यायामांस एक स्वच्छ हवेशीर जागा व एक चटई अगर सतरंजी याशिवाय इतर साधनांची जरूरी नाहीं. अशा साधनरहित व अत्यंत उपयुक्त अशा पोटाच्या व्यायामांनीं मनुष्याचें शरीर हलकें व कार्यक्षम बनतें; अग्नि प्रदीप्त होतो, मेद झडतो व अवयव मोकळे वाटतात, असा हे व्यायाम घेणाऱ्यांचा अनुभव आहे. एक शरीर निरोगी व उत्साही असलें तर जगांतील सर्व सुखांचा आनंद लुटतां येतो व जगांत पराक्रमानें जिवंत राहतां येतें.

पोटाचे व्यायामानें जठर, यकृत, प्लीहा, उरोदर विभाजक पडदा, आंतडीं, मूत्रपिंड, फुफ्फुसें व हृदय इत्यादि अवयवांची योग्य हालचाल होऊन तीं कार्यक्षम बनतात. त्याचप्रमाणें पाठीचा कणा व त्यांतील मज्जारज्जु-ज्ञानरज्जु-पाठीचे व पोटाचे स्नायु व या सर्व अवयवांतील रक्तवाहिन्यांची योग्य हालचाल होऊन त्यांचीहि कार्यक्षमता वाढते. रस, रक्त, मेद, मांस, मज्जा (अस्थीच्या आंत असणारा पदार्थ) अस्थि आणि शुक्र या सप्त धातूंवरहि चांगला परिणाम होतो. अशारीतीनें छाती व पोट यांतील अवयवांना व्यायाम मिळाल्यानें फुफ्फुसें ज्यास्त श्वसनक्षम होतात. हृदयाची शक्ति वाढते. जठरांत व आंतड्यांत अन्नाचें पचन चांगलें होतें. मोठीं आंतडीं सशक्त झाल्यानें बद्धकोष्ठ नाहींसा होतो. या सर्वांचा सुपरिणाम म्हणजे मनुष्य उत्साही, निरोगी व कार्यक्षम बनतो. नियमितपणें पोटाचे व्यायाम करणारा माणूस दृढगात्र, तेजस्वी, बुद्धिवान व बलवान होतो. "व्यायाम दृढगात्रस्य तेजो बुद्धिर्यशो बलम्."

पोटाचे व्यायाम श्वसनक्रियेचे नियमन करून केल्यास ज्यास्त फलदायी होतात असा अनुभव आहे. श्वसनक्रियेचें नियमन म्हणजे प्राणायाम होय. श्वासोच्छ्वास कसा करावा हेंच पुष्कळांस माहीत नसतें. नाकावाटें वातावरणांतील वायु फुफ्फुसांत पूर्णपणें खेंचून घेणें, हा वायु फुफ्फुसांत कांहीं काळ ठेवणें व नंतर तो नाकावाटें फेंकून देणें, असे श्वसनक्रियेचे तीन भाग आहेत. श्वास आंत घेतल्यानें फुफ्फुसाचें पूरण होतें म्हणजे फुफ्फुस भरतें म्हणून या क्रियेस पूरक म्हणतात. पूरकानंतर फुफ्फुसांत वायु भरून राहतो व फुफ्फुस कुंभवत् फुगतें म्हणून फुफ्फुसांत वायु धरून ठेवण्याच्या क्रियेला कुंभक म्हणतात. कुंभकानंतर फुफ्फुसांतून वायु बाहेर फेंकला जातो म्हणजे वायूचें विरेचन होतें म्हणून या क्रियेस रेचक म्हणतात. पूरक, कुंभक व रेचक असे श्वासोच्छ्वासाचे तीन विभाग आहेत.

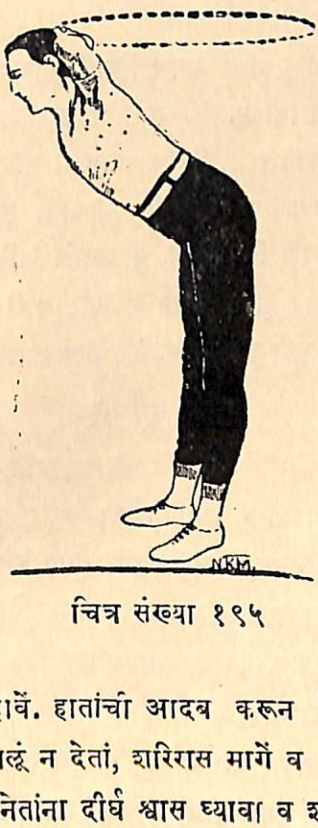
साधारणतः पुढें सांगितलेले पोटाचे व्यायाम करितांना सुरुवातीस पूरक करावा. व्यायामक्रिया चालू असतां कुंभक करावा आणि क्रियेच्या शेवटीं रेचक करावा. ज्या कोणास इतका दम धरणें शक्य नसेल त्यानें एक कृति दोन श्वासोच्छ्वासांस (दोन वेळां पूरक, कुंभक व रेचक करून) करावी. ज्यांना हेंहि प्रथम साधणार नाहीं त्यांनीं श्वासोच्छ्वास नेहमींप्रमाणें

चालू ठेवून कृति करावी. परंतु व्यायाम करितांना नियमित श्वासोच्छ्वासाची संवय करणें जरूर आहे. शास्त्रीय शब्दांत सांगावयाचें म्हणजे आसनादि पोटाचे व्यायाम प्राणायामयुक्त करावे, म्हणजे ज्यास्तींत ज्यास्त फायदा लाभेल.

**जागा**:—हा व्यायाम करण्यास जागा स्वच्छ, हवेशीर पाहिजे. घरांत व्यायाम करणें असेल तर मन प्रसन्न राहील अशा टिकाणीं व वाऱ्याचा झोत अंगावर येणार नाहीं अशी जागा असावी.

**साधन**:—एक लहानशी सतरंजी व त्यावर स्वच्छ चादर घालावी. म्हणजे जमिनी-जवळ नाक तोंड गेल्यावर जमिनीस लागत असलेली घाण व मातीचे कण त्यांत शिरणार नाहींत. एक स्वच्छ हातरुमाल घाम पुसण्यास असावा.

**वेळ**:—सकाळीं मलशुद्धीनंतरचा वेळ उत्तम. स्नानानंतर तर फारच उत्तम. सायंकाल हा मध्यम समजावा.




चित्र संख्या १९५

पाय रुंद टेवून उभें रहावें. हातांची आदब करून ते मानेच्या मागें ठेवावे. नंतर कमरे खालील शरिराचा भाग हालूं न देतां, शरिरास मागें व पुढें चित्र अंक १९५ प्रमाणें गोलाकार फिरवावे. शरीर मागें नेतांना दीर्घ श्वास घ्यावा व शरीर पुढें येतांना श्वास सावकाश-पणें सोडावा.

# बसून पोटाचे व्यायाम.

चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही गुडघे जुळवून व ते जमिनीवर टेकून बसावें. पायांच्या दोन्ही नळ्या जमिनीस लागलेल्या असाव्या. दोन्ही हात जुळलेल्या गुडघ्याच्या दोन्ही बाजूस जोरानें दाबून टेकावे.

यावेळीं पायांचे आंगठे जुळलेले ठेवावे व जमल्यास दोन्ही टांचा जुळवून त्यांवर ढुंगण टेकून चित्र अंक २ प्रमाणें बसावें. प्रथम टांचा जुळून बसणें कठीण जाईल तरी संवय होईपर्यंत टांचा दूर ठेवून त्या दुवेळकींत ढुंगण टेकून बसावें. अंसफलकाचीं (पाठीकडील) हाडें एकमेकांस जुळलीं जातील इतकी छाती रुंद करून दोन्ही खांदे पाठीकडे ताणावे.

चित्र अंक १ च्या मागील बाजूची स्थिति चित्र अंक २ मध्यें दाखविली आहे. चित्र अंक १ प्रमाणें छाती वर आणण्याकरितां बेंबीच्या मागच्या बाजूस कण्याचे ठिकाणीं वांक देऊन बसावें. गळ्याचे आरंभापासून हनुवटीपर्यंतच्या भागास ताण द्यावा. या बैठकीनें ओटी-पोटापासून तों हनुवटीपर्यंत ताण बसेल. पाठीचा कणा धनुष्याप्रमाणें अंतर्वक्र दिसेल. प्रथम ही बैठक साधणें कठीण जातें; कारण नळ्यावर बसलेला दाब सहन होत नाहीं. अभ्यासानें चित्र अंक १ व २ यांतील बैठक साधली जाते.

चित्र अंक १ प्रमाणें बसल्यानंतर शक्य तितकी शुद्ध हवा छातींत घेत पूरक करून नंतर कुंभक करावा. या योगानें छाती फुलली जाते. दृष्टि समोर ठेवावी. चित्ताची एकाग्रता राखावी. नंतर हात वांकवीत वांकवीत छातीपर्यंतचा भाग मांड्यांना टेकवावा. मस्तक गुडघ्या-पासून शक्य तितकें पुढें आणून कपाळ जमिनीस टेकावें. ढुंगण टाचेवर टेकलेलें असावें. हातांवर जोर कायम ठेवावा. म्हणजे चित्र अंक ३ प्रमाणें शरिराची स्थिति दिसेल.

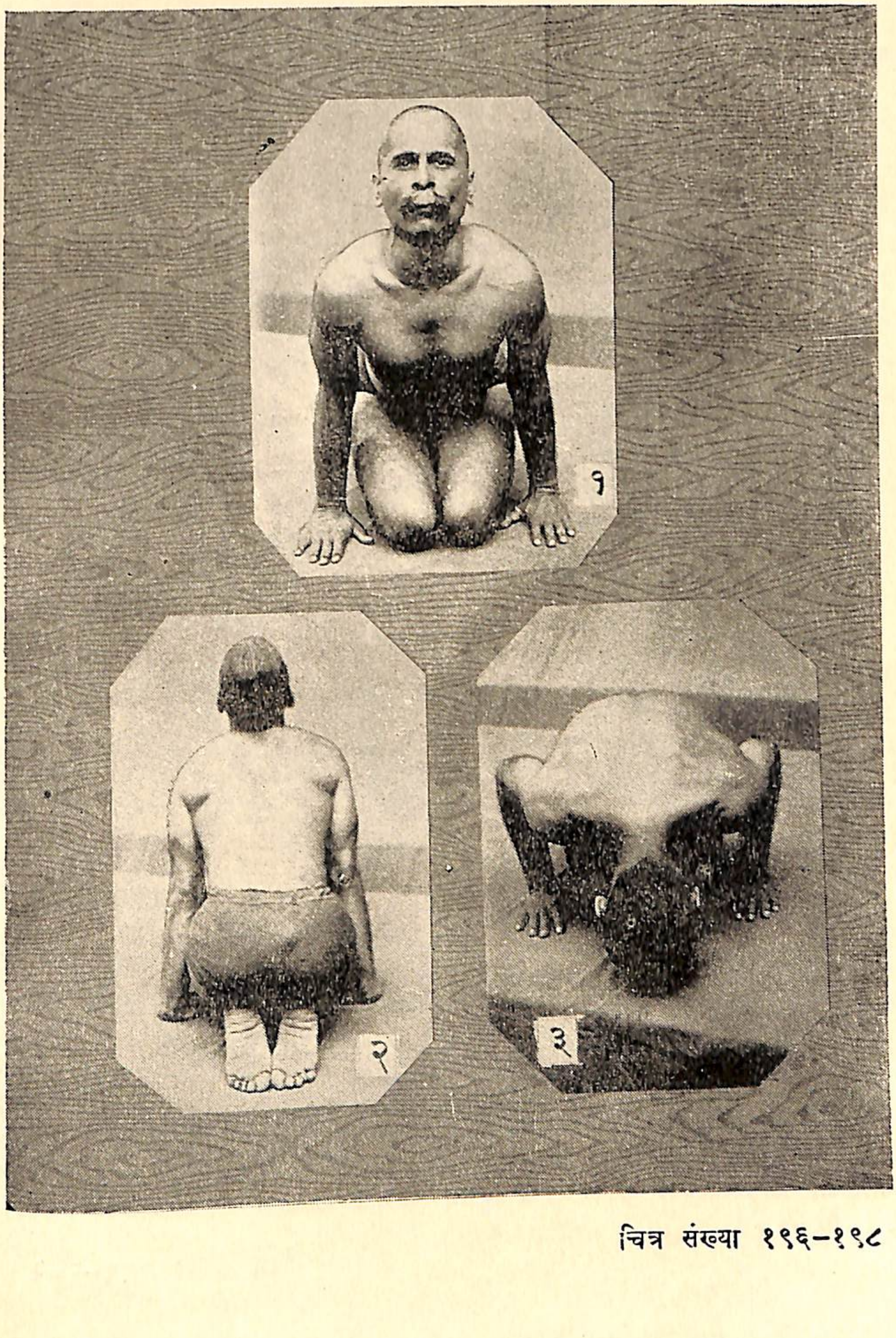
चित्र अंक १ मध्यें पोटास ताण बसतो व पाठीकडील भागाचें आकुंचन होतें तर चित्र अंक ३ मध्यें पोटाचें आकुंचन होऊन पाठीस ताण बसतो.

## पुनः पूर्ववत्

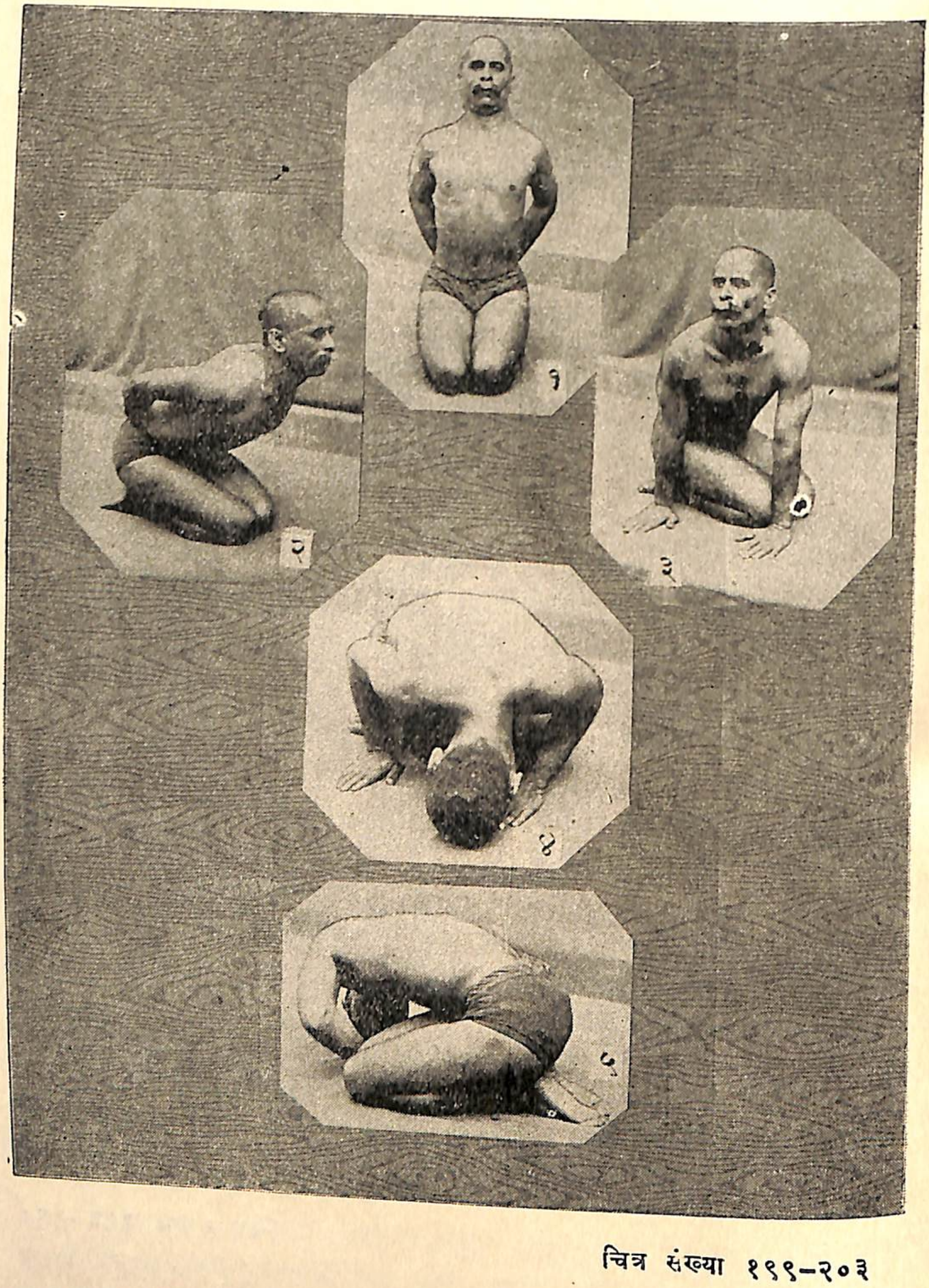
चित्र अंक ३ प्रमाणें जमिनीस टेंकलेलें कपाळ, दृष्टि समोर येईल इतकें, जमिनीवरून उचलावें म्हणजे मानेच्या स्नायूंचें आकुंचन होईल; नंतर छाती उचलीत उचलीत कमरे-पर्यंतचा भाग चित्र अंक १ प्रमाणें आणावा, आणि आंत घेतलेला वायु रेचक करीत सोडावा.

एका कुंभकांत ही क्रिया होत नसेल तर कपाळ टेकल्यावर रेचक करावा. कपाळ उचलल्यावर पुनः पूरक करून कुंभक करावा आणि छातीवर आणल्यानंतर रेचक करावा. या प्रकारें दोन कुंभकांत ही क्रिया करावी.

कुंभकाची संवय नसेल त्यांनीं दीर्घश्वसन (श्वास आणि उच्छ्वास) करीत ही क्रिया करावी. हळूहळू पूरक, कुंभक व रेचक यांची संवय करावी. त्यानंतर कुंभकासह झालेल्या क्रियेचा लाभ अनुभवावा.




चित्र संख्या १९६-१९८




चित्र संख्या १९९-२०३

पहिल्या चित्रपटांतील चित्र अंक १ प्रमाणेंच बैठक आहे. फक्त हात उचलून ते पाठोकडे (उजव्या तळहातावर डावा हात टेकून) कमरेच्याजवळ टेकून ठेवावे. मस्तकापासून कमरेपर्यंतचें शरीर लंब म्हणजे उभ्या सरळ रेषेंत ठेवावें. ही बैठक वज्रासनाची होय.

शरीर तोलून पहिल्या चित्रपटांतील चित्र अंक ३ प्रमाणें कपाळ जमिनीस टेकण्यास या चित्रपटांतील २ ऱ्या चित्र अंकाप्रमाणें शरीर कमरेंतून खालीं आणून तें टेकावें.

चित्र अंक १ प्रमाणें शरीर परत आणण्याकरितां प्रथम कपाळ उचलून समोर पहावें. नंतर छाती, पोट उचलीत उचलीत वर येऊन स्थिर व्हावें.

एका कुंभकांत ही क्रिया करावी. साधत नसेल तर दोन कुंभकांत (मागील स्पष्टीकरणाप्रमाणें) करावी. कुंभक न करतांहि प्रथम ह्या क्रियेचा अभ्यास केला तरी चालेल.

या दोन्ही प्रकारांत पोटांतील आंतड्यांना खालून वर व वरून खालीं या दिशेनें चलनवलन मिळतें.

पहिल्या चित्रपटांतील चित्र अंक १ प्रमाणें बैठक असतांना गुडघ्याच्या दोन्ही बाजूंस जे हात टेकलेले असतात, ते उचलून उजवा तळ हात उजव्या पायाच्या घोट्याजवळ आणि डावा तळ हात उजव्या गुडघ्याजवळ ठेवून चित्र अंक ३ प्रमाणें बसावें.

या योगानें छाती व दृष्टि उजवीकडे होईल व उजव्या कुक्षीपासून डाव्या कुक्षीपर्यंतचा भाग उजवीकडे पिळला जाईल.

या बैठकीनंतर दोन हातांचे मध्यें उजवीकडे कपाळ टेकण्याकरितां तें सावकाश खालीं आणावें. डाव्या टांचेवरून ढुंगण उचलूं नये. कपाळ टेकल्यावर चित्र अंक ४ प्रमाणें दिसेल. नंतर टेकलेलें कपाळ उचलीत उचलीत चित्र अंक ३ प्रमाणें सर्व शरीर आणावें.

चित्र अंक ३ प्रमाणें उजवीकडे टेकलेले हात डावीकडे डाव्या मांडीजवळ (डावा हात डाव्या घोट्याजवळ आणि उजवा हात डाव्या गुडघ्याजवळ) ठेवून बसावें. नंतर कपाळ खालीं आणीत आणीत चित्र अंक ५ प्रमाणें तें जमिनीस टेकावें. नंतर कपाळ उचलीत डावीकडे वर व्हावें म्हणजे चित्र अंक ३ च्या उलट बैठक दिसेल.

या प्रकारानें उजव्या व डाव्या कुक्षीकडील भागाचें आकुंचन व प्रसरण घडत असतें.

या चित्रपटांतील कृति करण्यापूर्वी पहिल्या चित्रपटांतील चित्र अंक १ प्रमाणें बसावें. हात न उचलतां उजवा पाय दोन्ही हातांमधून उजवीकडे काटकोनांत न्यावा. उभ्या सरळ पावलाच्या बोटाकडे नजर होईल इतकी मान उजवीकडे वळवावी. नंतर लांब नेलेला पाय पुनः पूर्वस्थळीं गुडघा टेकलेल्या स्थितींत आणावा. नंतर उजव्याप्रमाणें डावा पाय लांब करावा व पुनः पूर्वस्थळीं आणावा.

यावेळीं दोन्ही जांघा व मानेचे स्नायु यांना व्यायाम होतो.

चित्र अंक १ प्रमाणें बसण्याकरितां उजवा गुडघा व डावा पाय यांत काटकोन होईल अशा प्रकारें पाय ठेवावे. हातावर ताणावें. कमरेच्या वरील शरीर डावीकडे फिरवावें. पोट खपाटी करावें. उजवी टांच (पावलाचे आंतील भागाकडून) वृषाणचे शिवणीखालीं व उजवा तळवा डाव्या मांडीस आंतल्या बाजूनें पूर्ण टेकलेला असावा. दृष्टि समोर असावी म्हणजे चित्र अंक १ प्रमाणें बैठक होईल.

चित्र अंक २ प्रमाणें शरीर खालीं आणीत आणीत चित्र अंक ३ प्रमाणें कपाळ गुडघ्यास लावावें. दोन्ही तळहातांची गोफण-पकड डाव्या पावलास घालावी.

याचप्रमाणें उजवा पाय लांब करून डावा पाय चित्र अंक १ यांतील उजव्या पाया-प्रमाणें लावून ठेवावा. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें खालीं येत येत चित्रांक ३ प्रमाणें कपाळ उजव्या गुडघ्यास लावावें.

या स्थितीस योगसोपानमध्यें योगमुद्रा व योगसाधनमालेंत जानुशिरासन म्हटलें आहे.

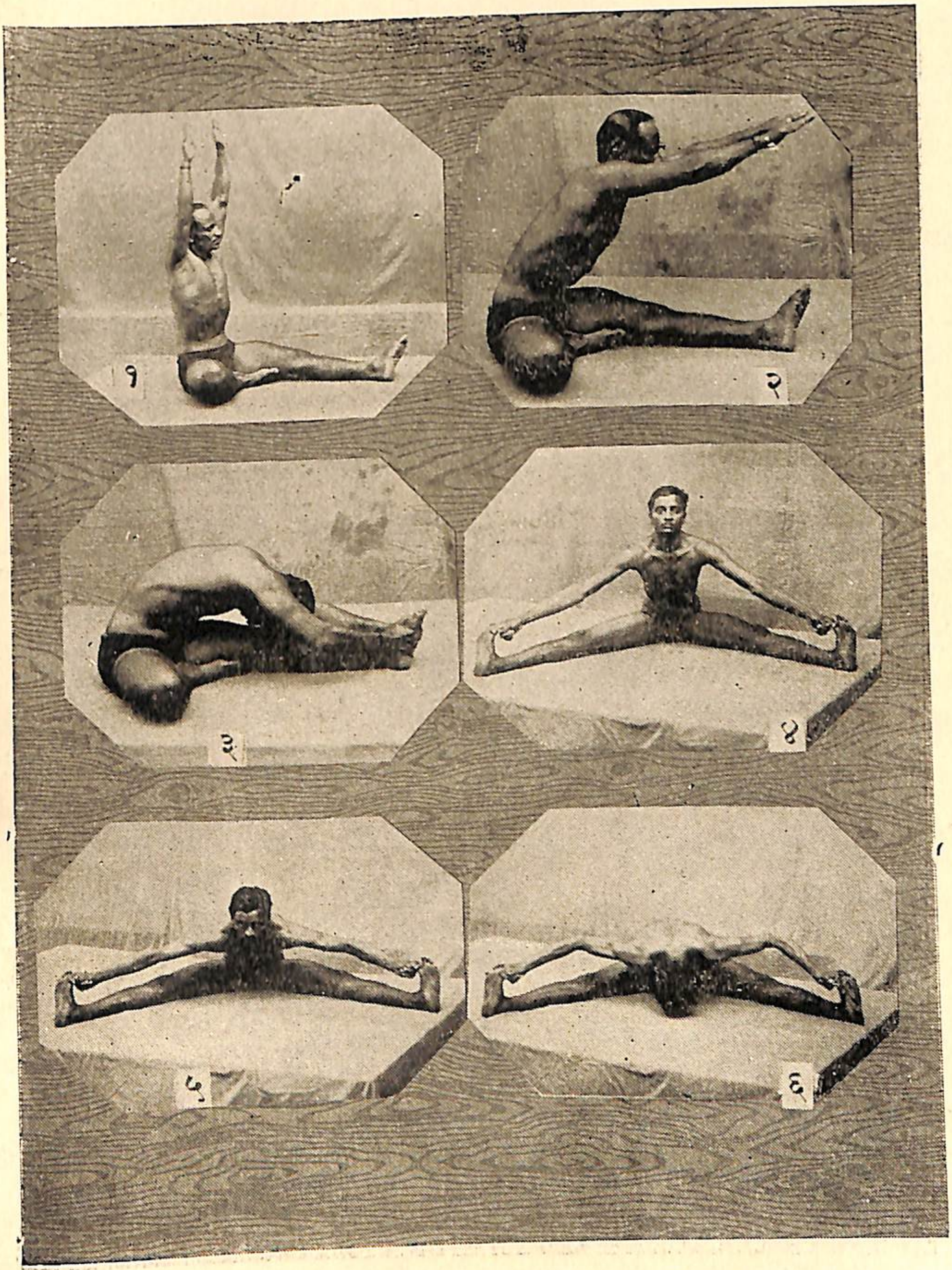
याप्रमाणें आलटून पालटून करीत जावें.

चित्र अंक ४ प्रमाणें पाय पसरून पायांचे आंगठे हातांचे आंगठे व तर्जन्या (आंगठ्या जवळील बोटें) नीं धरावे.

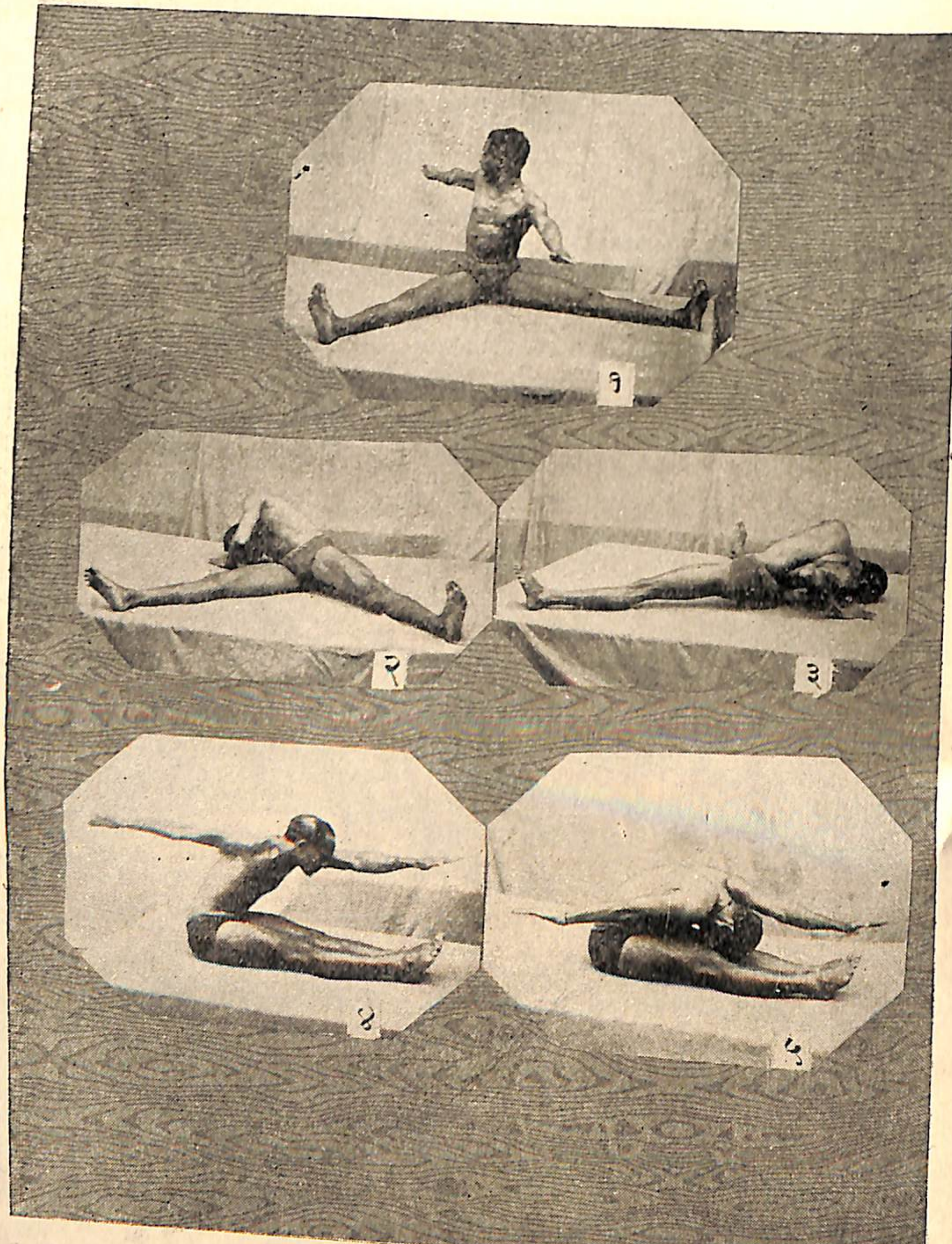
नंतर कमरेंतून चित्र अंक ५ प्रमाणें वांकत वांकत कपाळ जमिनीस लावण्यासाठीं खालीं खालीं आणावें व चित्र अंक ६ प्रमाणें कपाळ जमिनीस लावावें. नंतर प्रथम कपाळ उचलून दृष्टि समोर आणावी व हळूंहळूं चित्र अंक ५ मधून येत येत चित्र अंक ४ प्रमाणें पूर्व स्थितीवर यावें.

चित्र अंक ४, ५ व ६ यांमध्यें आंगठे धरून ज्या क्रिया केल्या आहेत, त्या आंगठे न धरतां हात आडवे ताठ ठेवून कराव्या. तसेंच पाठीकडे डाव्या तळ हातावर उजवा तळ हात ठेवून ते हात कमरेच्या थोडेंसे वर टेकावे आणि नंतर वरील क्रिया कराव्या.

चित्र अंक ४ प्रमाणें पाय ताठ ठेवावे. दोन्ही हात चित्र अंक १ प्रमाणें वर करावे, नंतर क्रमानें उजव्या व डाव्या पावलास दोन्ही हातांनीं मिठी घालून कपाळ गुडघ्यास लावण्याचा अभ्यास करावा.




चित्र संख्या २०४–२०९




चित्र संख्या २१०-२१४

चित्र अंक १ प्रमाणें पाय पसरून बसावें. आंगठे न धरतां खांद्याच्या रेषेंत हात आडवे ताठ करावे. नंतर कमरेवरील शरीर उजवीकडे वळवीत वळवीत प्रथम काटकोनापर्यंत वळवावें. हातहि पूर्वीच्या आडव्या रेषेंशीं काटकोनाइतकेच वळवावे. दृष्टि उजवे खांद्यावरून उजवीकडे न्यावी.

नंतर प्रथमच्या स्थितींत यावें. नंतर डावीकडे काटकोनाइतके वळावें. नंतर पुनः प्रथमच्या स्थितींत यावें.

काटकोनाइतकें वळण्याची संवय झाल्यावर ज्यास्तींत ज्यास्त उजवीकडे व डावीकडे शरीर वळवून न्यावें. हातहि आडवे उजवीकडून व डावीकडून मागें न्यावे.

संवयीनें शरीर इतकें वळतें कीं तोंड पूर्वेकडे असतांना हात जर दक्षिणोत्तर असतील तर शरीर वळल्यावर ते उत्तरदक्षिण होतील. मात्र अभ्यास बराच करून तो टिकवावा लागतो.

चित्र अंक १ प्रमाणें हात उजवीकडे वळवीत नेऊन डावा हात डाव्या पावलाच्या रेषेंत पाठीकडे जमिनीवर टेकावा. त्याच्या पलीकडे उजवा हात जमिनीवर टेकावा, आणि डोकें दोन्ही हातांमध्यें पण डाव्या हाताजवळ खालीं आणीत कपाळ जमिनीस लावावें म्हणजे चित्र अंक २ प्रमाणें शरीर दिसेल.

कपाळ उचलून हात सरळ लंब, ताठ होतील इतकें वर यावें. नंतर हात आडवे ताठ करून समोर तोंड असलेल्या स्थितींत यावें. नंतर डावीकडे वळून उजवा हात उजव्या पायाचे रेषेंत पाठीमागें हात टेकून चित्र अंक ३ प्रमाणें कपाळ जमिनीस टेकावें.

चित्र अंक २ प्रमाणें पोटाकडील स्नायु व चित्र अंक ३ प्रमाणें अंसफलकाजवळील स्नायु कसे दिसतात याचें हें दृश्य आहे.

दोन्ही पाय पुढें ताठ करून बसावें. चित्र अंक ४ प्रमाणें डावा हात पुढें व उजवा मागें करावा. नंतर कपाळ चित्र अंक ५ प्रमाणें गुडघ्यास लावावें. नंतर पुनः सरळ ताठ बसावें व उजवा हात पुढें व डावा मागें करून कपाळ गुडघ्यास लावावें.

या प्रमाणें आळीपाळीनें करीत रहावें.

चित्र अंक १ प्रमाणें पायाचे आंगठे, हाताचा आंगठा व तर्जनी यांनीं धरून बसावें. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें कपाळ गुडघ्यास लावावें. याला पश्चिमतानासन म्हणतात.

हीच क्रिया आंगठे न धरितां हात आडवे ताठ करून करितां येते. यावेळीं हाताचा आधार नसल्यानें शरीरच खालीं आणावें लागतें.

पूर्वेकडे तोंडकरून पाय पुढें पसरावे व दोन्ही हात पाठीकडे टेकून ठेवावे; नंतर केवळ पायांच्या टांचा व हात यांवर भार घेऊन शरीर वर उचलावें, दृष्टि मागें नेऊन गळ्याला ताण द्यावा म्हणजे चित्र अंक ३ प्रमाणें शरीर दिसेल.

दोन्हीं पाउलें जुळवून, टाचा वृषणाजवळ आणाव्या व गुडघे जुळवून छातीला टेकावे. नंतर डाव्या हाताच्या पालथ्या मुठीचेवर मनगटांत उजव्या तळहातानें पक्के धरावें व चित्र अंक ४ प्रमाणें बसावें. पाठीचा कणा सरळ, ताठ, जमिनीशीं लंब करीत न्यावा म्हणजे छाती गुडघ्याचेहि वर जाते. मांड्यांचा दाब पोटावर बसतो. यालाच कोणी पवन-मुक्तासन म्हणतात.

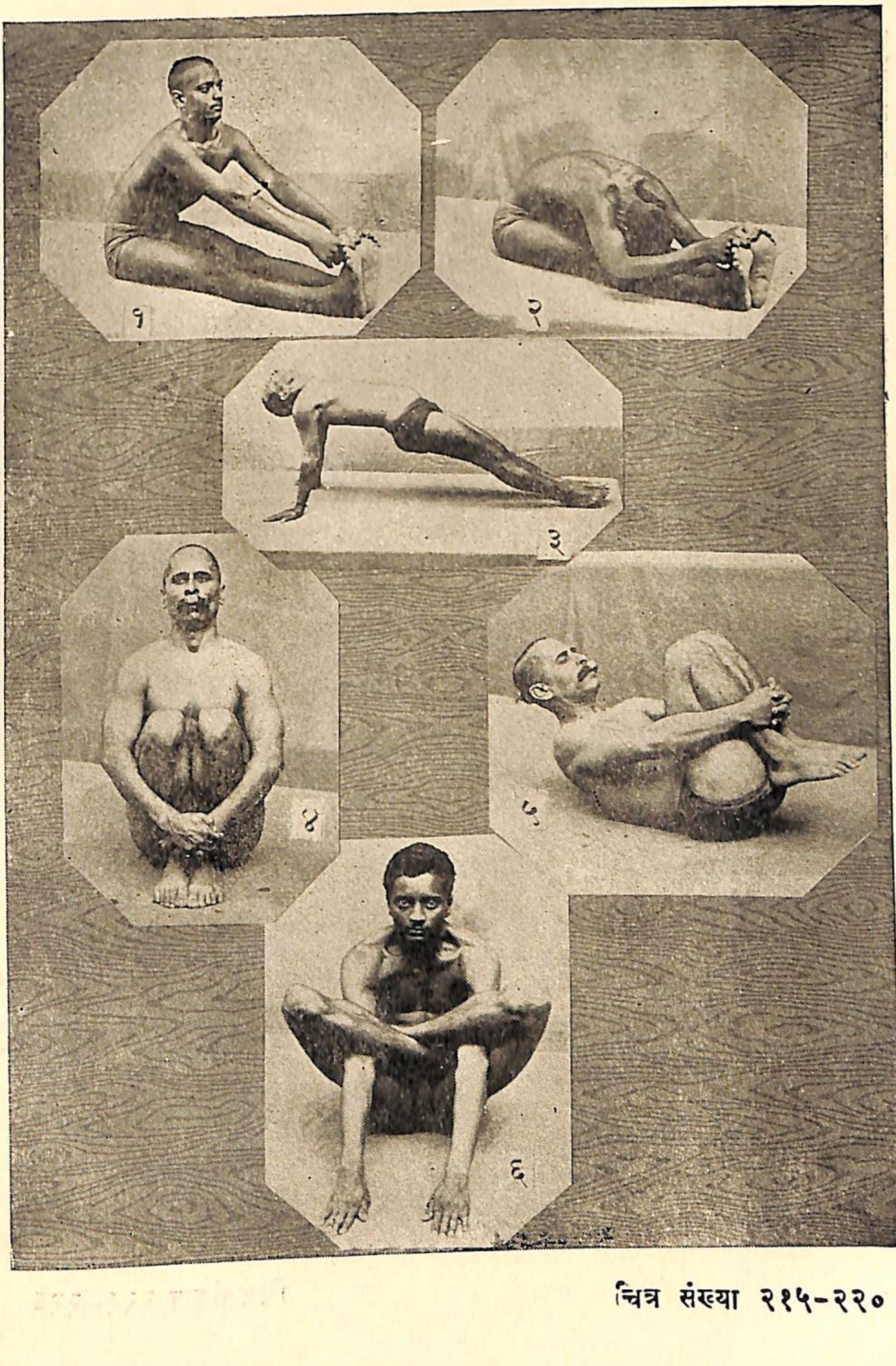
चित्र अंक ४ प्रमाणें कांहीं वेळ बसल्यावर मिठी मारलेल्या स्थितींतच पाठीवर पुढें हेलकावें घ्यावें. असें करतांना मान जमिनीस लागावी व पायाचे गाठोडें वर आलेलें असावें. त्यानंतर पाउलें जमिनीस लागलेलीं व शरीर बसलेल्या स्थितींत आणावें.

यानंतर उजव्या व डाव्या बरगड्यांवर हेलकावें घ्यावें.

पद्मासन घालून उजवा हात उजव्या पोटरीकडून व डावा हात डाव्या पोटरीकडून आंत घालावा. दोन्ही हातांच्या कोंपरांच्या वर ( दंडाचे ठिकाणीं ) दाब आला पाहिजे. हात जमिनीवर टेकून पुढें पुढें ( शक्यतितके पुढें ) सरकवीत न्यावे म्हणजे चित्र अंक ६ प्रमाणें दिसेल.

हात जमिनीवर टेकून त्यांवर शरीर तोलून धरल्यास कुक्कुटासन होईल.

हातानें मानेला मिठी मारून बसलें तर गर्भासन होईल.




चित्र संख्या २१५-२२०




चित्र संख्या २२१–२२६

दोन्ही हातांच्या कोंपरावरून दोन्ही पायांच्या पोटऱ्या घेऊन जुळविलेल्या पावलांचीं बोटें जमिनीवर टेकावीं. जुळविलेल्या टांचा वर आणण्याकरितां, हाताच्या उजव्या मनगटास डाव्या हातानें पकडून त्याची घट्ट मिठी पाउलांस घालावी. पावलांचे पंजे खेंचीत खेंचीत वृषणाकडे आणावेत म्हणजे चित्र अंक १ प्रमाणें बैठक होईल.

नंतर डावा गुडघा डावीकडे जमिनीस टेकावा. दृष्टि डाव्या खांद्यावरून डाव्या गुडघ्याकडे लावावी. उजवा गुडघा उजवीकडे जितका ताणतां येईल तितका ताणावा. या योगानें दोन्ही जांघा ताणल्या जातील. ही बैठक चित्र अंक २ प्रमाणें दिसेल.

नंतर उजवा गुडघा जमिनीस लावण्यास न्यावा व डावा गुडघा डावीकडे ताणावा. दृष्टि उजव्या खांद्यावरून उजव्या गुडघ्याकडे लावावी. याप्रमाणें आलटून पालटून करावें.

चित्र अंक ३ प्रमाणें पद्मासनावर बसून हात पाटीकडे बांधावे आणि चित्र अंक ४ प्रमाणें कपाळ जमिनीस लावावें. पुनः सरळ व्हावें व पुनः खालीं वांकून कपाळ जमिनीस लावावें.

पद्मासनावर बसून उजवा कान उजव्या गुडघ्यास चित्र अंक ५ प्रमाणें लावावा. नंतर ताठ बसून डावा कान डाव्या गुडघ्यास लावावा. पुनः ताठ बसावें. याप्रमाणें आळीपाळीनें करीत रहावें.

पद्मासनावर चित्र अंक ३ प्रमाणें बसावें व चित्र अंक ६ प्रमाणें उजवा कान डाव्या गुडघ्यास लावावा. नंतर ताठ बसावें व डावा कान उजव्या गुडघ्यास लावावा. पुनः ताठ बसावें. याप्रमाणें आळीपाळीनें करीत रहावें.

# निजून पोटाचे व्यायाम.

पद्मासन घालून पाठीवर चित्र अंक १ प्रमाणें निजावें. पायांचे दोन्हीं आंगठे (डावा आंगठा उजव्या हातानें व उजवा आंगठा डाव्या हातानें) हातांच्या बोटांनीं खेंचून धरावें. नंतर त्याच चित्राप्रमाणें पाठ वर उचलून टाळू जमिनीस टेकावी. दृष्टि मागें न्यावी. यावेळीं पद्मासन जमिनीस टेकलेलें असावें म्हणजे पाठीचा कणा धनुष्याकार दिसेल. यालाच मत्स्यासन म्हणतात.

पद्मासनावर उताणें निजावें. तळहात जमिनीवर टेकावे आणि हातांवर भार घेऊन पद्मासन वर उचलीत उचलीत टांचा ओटी पोटावर चित्र अंक २ प्रमाणें टेकाव्या. पोटाच्या स्नायूंचें ज्यास्त आकुंचन होण्याकरितां पद्मासन शक्य तितकें पोटाकडे आणण्याचा प्रयत्न करावा.

हीच क्रिया हलासनावर पद्मासन घालून तें कानाजवळ आणण्यानें होते.

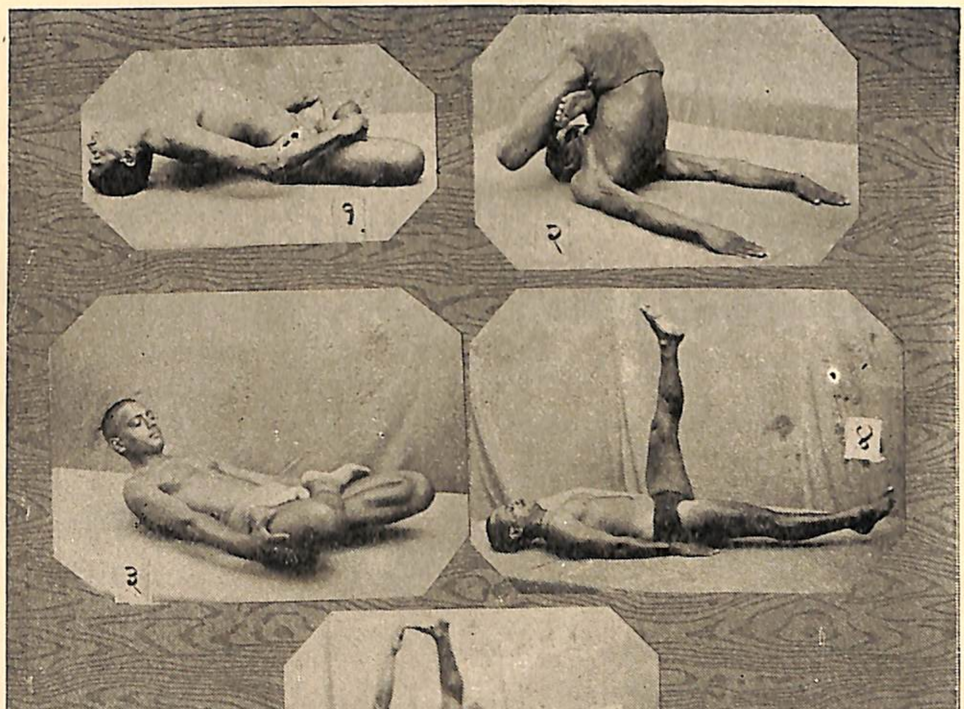
पद्मासनावर निजावें. दोन्ही तळहातानें मांडीच्या खालीं टेका द्यावा. मान वर आणीत आणीत अंसफलकापर्यंत पाठ वर उचलावी व जमिनीस टेकलेले गुडघे वर उचलून चित्र अंक ३ प्रमाणें स्थिर व्हावें. दृष्टि गुडघ्यांकडे असावी.

उताणें निजावें. डावा पाय कमरेशीं काटकोन करीत वर आणावा. उजवी टांच जमिनीपासून चित्र अंक ४ प्रमाणें सुमारें १ इंच वर धरावी. या पायाला सरळ ताण द्यावा. नंतर डावा पाय सावकाश खालीं नेऊन जमिनीपासून १ इंच वर व सरळ ताठ ठेवावा. डावा पाय खालीं आणीत असतांना उजवा पाय वर उचलून कमरेशीं काटकोन करून ठेवावा. या प्रमाणें पाय वरखालीं करीत रहावें.

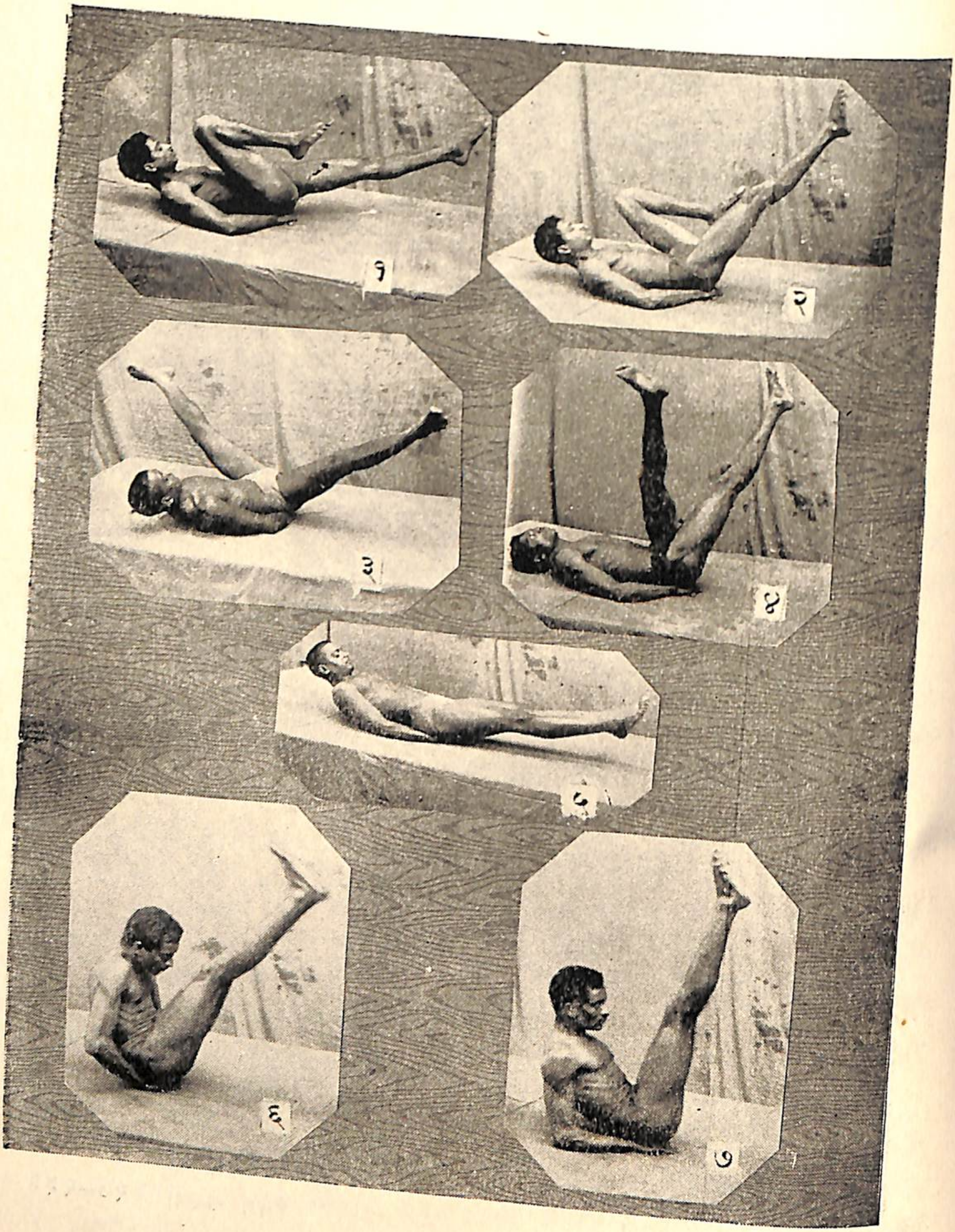
चित्र अंक ४ प्रमाणें वर आणलेल्या डाव्या पावलास उजव्या हातानें धरितां आल्यास चित्र अंक ५ प्रमाणें धरावें. धरतां न आल्यास उजवा हात डाव्या पावलाकडे न्यावा. नंतर उजवा हात डोक्यापलीकडें जमिनीवर टेकण्यास व डावा पाय खालीं टेकण्यास न्यावा. नंतर उजवा पाय वर आणीत असतां डोक्यापलीकडे सरळ व ताठ असलेला डावा हात वर आणून उजवे पावलाचा आंगठा धरावा. याप्रमाणें आळीपाळीनें करावें.

तळहात जमिनीवर टेकून दोन्ही पाय चित्र अंक ६ प्रमाणें काटकोनांत वर आणावे व सावकाश खालीं न्यावे. याप्रमाणें पुनः पुनः करावें.

दोन्हीं हात डोक्यामागें जमिनीस टेकून उताणें निजावें. चित्र अंक ६ प्रमाणें दोन्हीं पाय वर आणीत असतांनाच दोन्ही हात वर आणीत चित्र अंक ७ प्रमाणें पायाजवळ न्यावे. नंतर पुनः पाय खालीं व हात डोक्यामागें नेऊन जमिनीवर टेकावे. याप्रमाणें पुनः पुनः करीत रहावें. याला उत्तानपादासन म्हणतात.




चित्र संख्या २२७–२३३




चित्र संख्या २३४–२४०

उताणें निजावें. हातांचे दोन्ही पंजे पालथे ढुंगणाखालीं घ्यावे. यावेळीं कोपराच्या ठिकाणीं विशालकोन होतो. कोंपरांवर भार घेऊन मान वर उचलून डावा पाय ३०° अंशाचे कोनानें सरळ ताठ आणावा व उजव्या पायाचा गुडघा चित्र अंक १ प्रमाणें पोटाकडे आणावा.

चित्र अंक १ प्रमाणें मान व पाय आणल्यावर डावा गुडघा पोटाकडे आणावा व उजवा पाय चित्र अंक २ प्रमाणें लांब करावा. नंतर सायकलप्रमाणें आळीपाळीनें पाय हलविण्याची क्रिया करावी.

चित्र अंक १ प्रमाणें तळहात ढुंगणाखालीं घेऊन मान उचलावी आणि पाय सुमारें ४५° अंशाचे कोनानें वर उचलून ते दोन्हीकडे चित्र अंक ३ प्रमाणें फांकावे. नंतर पुनः पुनः पाय जुळवावे व फांकावे.

चित्र अंक ३ प्रमाणें पाय फांकल्यावर डावा पाय वर्तुळाकार फिरवीत फिरवीत शक्य तितका पोटाकडे आणावा. नंतर डावा पाय परत नेत असतां उजवा पाय वर्तुळाकार फिरवीत चित्र अंक ४ प्रमाणें पोटाकडे आणावा. या प्रमाणें आळीपाळीनें करावें.

हातांचे दोन्ही पंजे ढुंगणाखालीं घेऊन उताणें निजावें. मान वर उचलावी. कोंपरांवर भार घेऊन दोन्ही पाय सरळ ताठ सुमारें १५° अंशाच्या कोनानें वर उचलून चित्र अंक ५ प्रमाणें स्थिर व्हावें. दृष्टि पायांचे आंगठ्यांकडे न्यावी.

चित्र अंक ५ प्रमाणें शरीर आणल्यावर दोन्ही पाय सरळ ताठ वर उचलावे. नंतर डोकें पायांकडे नेऊन चित्र अंक ६ प्रमाणें रहावें. गुडघ्यास कपाळ लागलें गेलें तर फारच उत्तम.

ढुंगणावर सर्व शरीर तोलून हें एक प्रकारें पश्चिमोत्तानासनच होतें.

चित्र अंक ६ प्रमाणें डोकें पायाकडे नेतांना मध्यंतरी चित्र अंक ७ प्रमाणें स्थिति येते. यावेळीं कोंपर व ढुंगण जमिनीस टेकलेलें असतें.

उताणें ताठ निजल्यावर तळहातांवर भार घेऊन दोन्ही पाय वर उचलून ते डोक्याचे मागें शक्य तितके लांब टेकावे म्हणजे चित्र अंक १ प्रमाणें हलासन होईल.

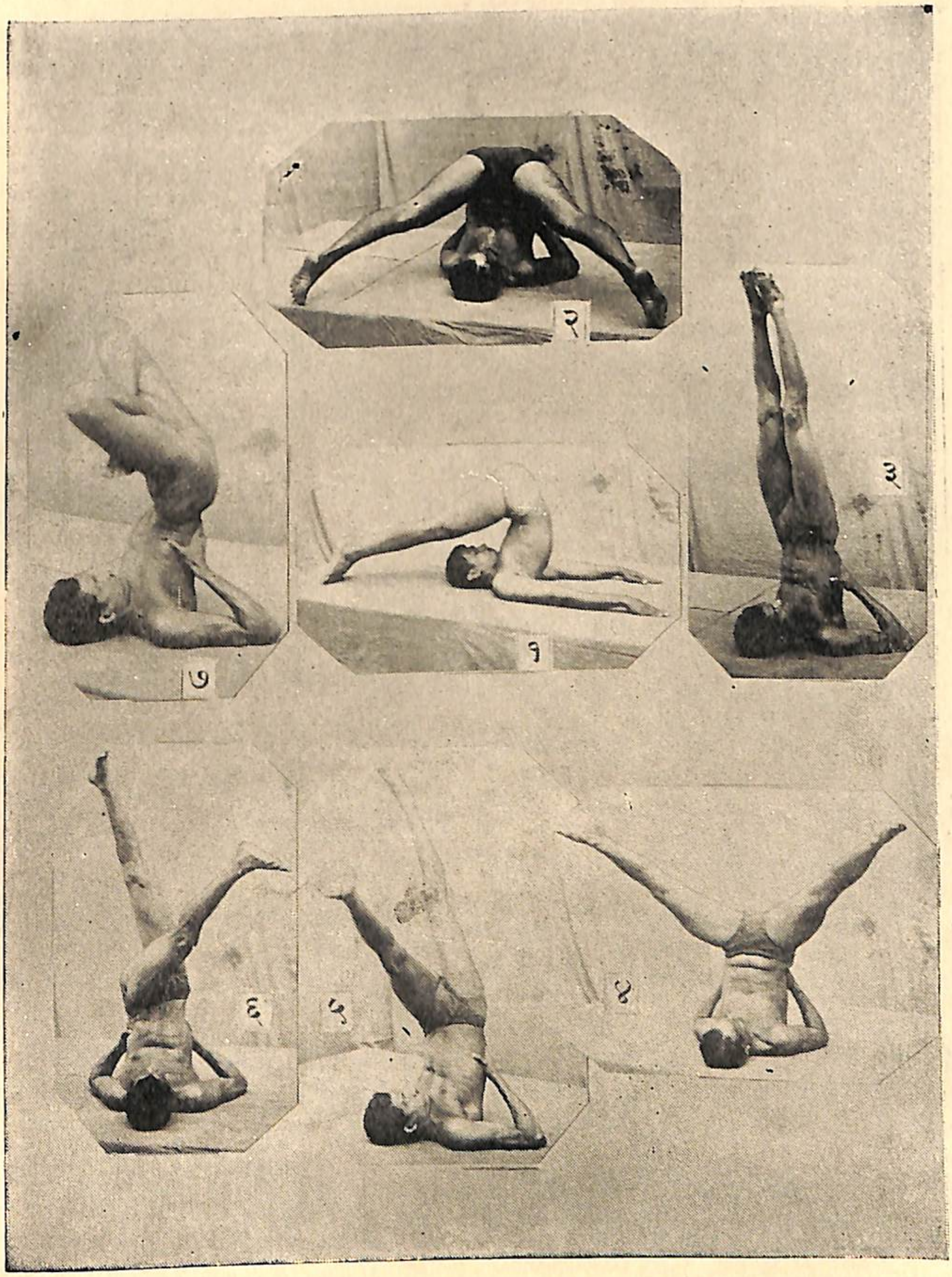
चित्र अंक १ प्रमाणें डोक्याचे मागें हलासनाप्रमाणें पाय जुळवून न टेकतां शक्य तितकें फांकून चित्र अंक २ प्रमाणें टेकावे. यावेळीं जमिनीवर कोपरें टेकून तळहातानें पाठीस टेका द्यावा.

उताणें निजून तळहातांवर भार घेऊन पाय सरळ ताठ उचलीत केवळ मान व खांदे यांवर सर्व शरीर वर सरळ ताठ आणावें. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें पाठीस हातांचा टेका द्यावा म्हणजे सर्वांगासन होईल. यावेळीं मानेशीं वर आणलेल्या शरिराचा काटकोन व्हावयास पाहिजे. पाय खालीं आणतांना सावकाश आणावे.

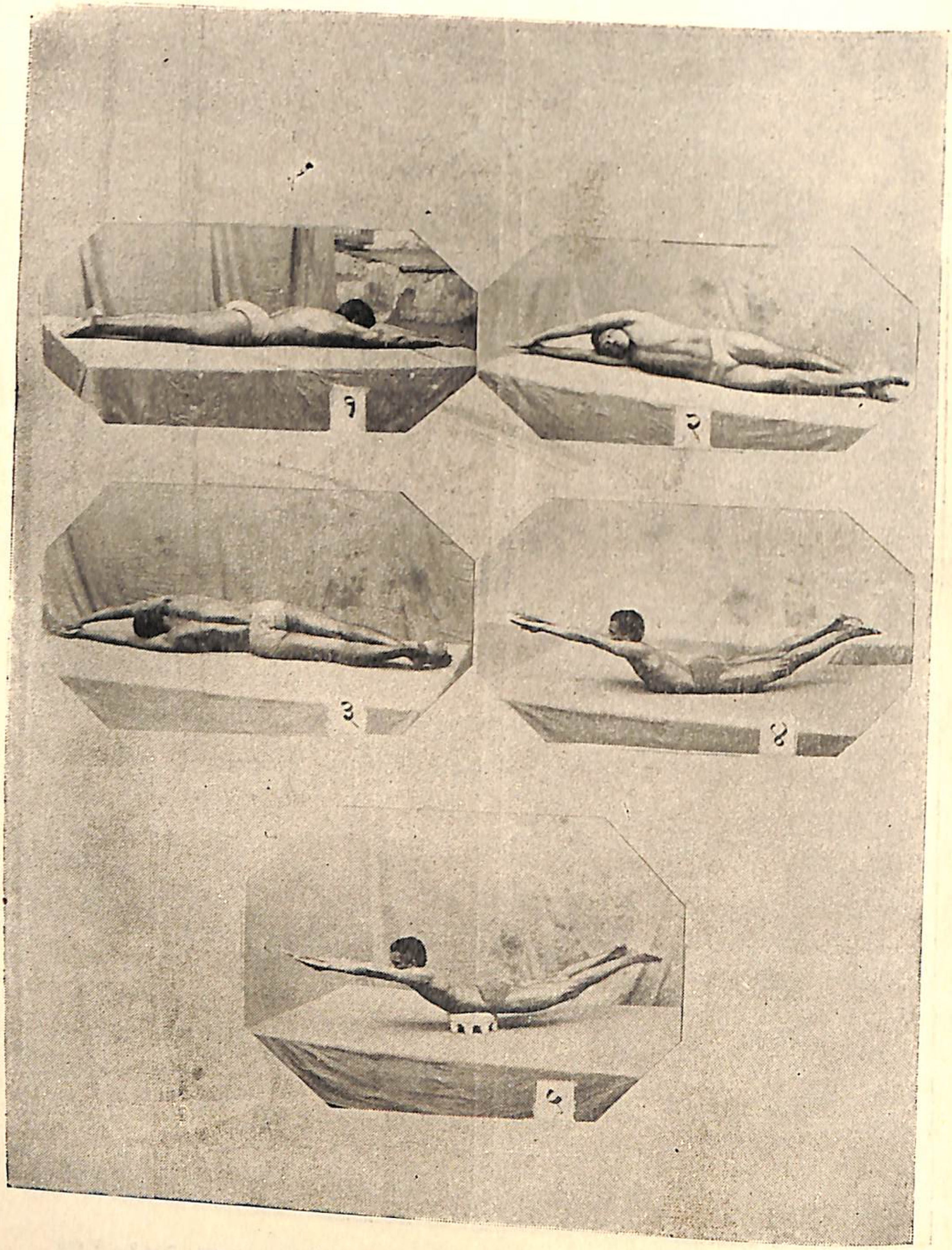
चित्र अंक ३ प्रमाणें सर्वांगासन झाल्यावर दोन्ही पाय चित्र अंक ४ प्रमाणें शक्य तितके फांकावे व पुनः जुळवावे या प्रमाणें करीत रहावें.

चित्र अंक ४ प्रमाणें पाय फाकावे व पोटाला पीळ पडण्याकरितां, डावा पाय उजव्या वरून वर्तुळाकार चित्र अंक ५ प्रमाणें आणीत आणीत चित्र अंक ६ प्रमाणें अधिक फिरवून आणावा. ही क्रिया आळीपाळीनें करावी.

चित्र अंक ३ प्रमाणें सर्वांगासन करून पद्मासन घालावें. नंतर पोटाला चित्र अंक ६, ७ प्रमाणें पीळ पडेल इतकें पद्मासन दोन्हीकडे फिरवावें.




चित्र संख्या २४१-२४७




चित्र संख्या २४८–२५२

जमिनीवर पालथें निजून हात व पाय जितके ताणतां येतील तितके चित्र अंक १ प्रमाणें ताणावे.

चित्र अंक १ प्रमाणें ताठ निजल्यावर हात डोक्याकडे नमस्काराप्रमाणें जुळवावे पायाला चित्र अंक २ प्रमाणें अढी घालावी. नंतर त्या स्थितींतच गडबडा लोळावें.

लोळत असतां चित्र अंक २ मध्यें पोटाकडील भाग दिसतो आणि चित्र अंक ३ मध्यें पाठीकडील भाग दिसतो.

चित्र अंक १ प्रमाणें पालथें ताठ निजल्यावर हात आणि पाय वर उंचलीत उचलीत फक्त पोटच जमिनीस टेकलेलें राहील अशा प्रकारें चित्र अंक ४ प्रमाणें शरिराची स्थिति ठेवावी.

चित्र अंक ४ प्रमाणें जमिनीवर पोट न टेकतां, पोटाखालीं लहानशी तिवई अगर घडवंची घेऊन चित्र अंक ५ प्रमाणें क्रिया करावी.

चित्र अंक ४ व ५ मध्यें भुजंगासन व शलभासन यांचा जोड तयार होतो.

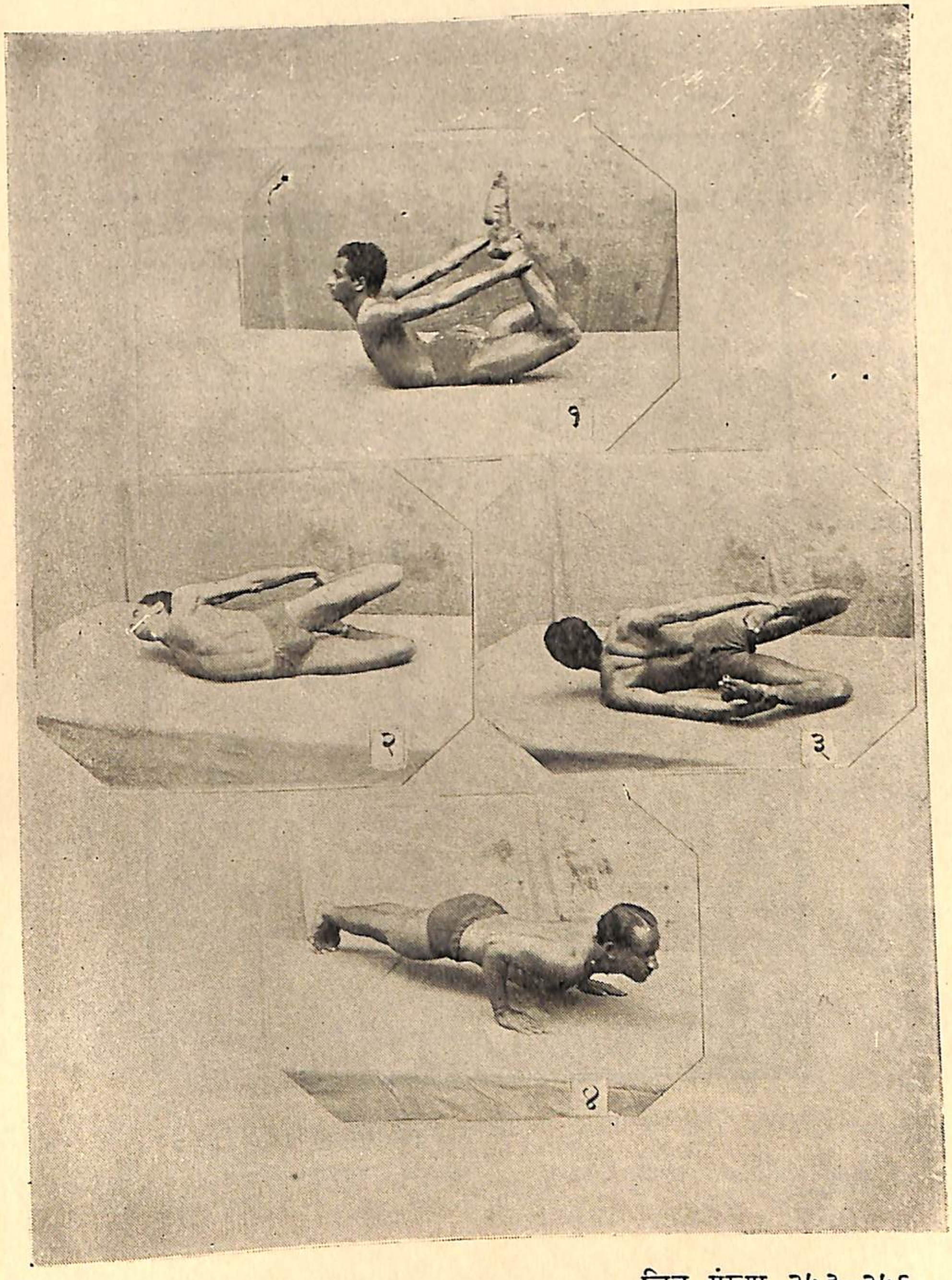
पालथें निजून दोन्ही हातांनीं दोन्ही पायांचे घोटे चित्र अंक १ प्रमाणें धरावे. नंतर मान व पाय शक्य तितकी वर उचलावी म्हणजे धनुरासन होईल.

या स्थितींतच पुढें मागें शरीर न्यावें. एकदां छाती जमिनीस टेकली जाईल आणि मांड्यांचा भाग वर आणिला जाईल. नंतर छाती वर आणावी व गुडघ्यापर्यंतचा भाग जमिनीस टेकावा. अशा प्रकारें शरिरास पुढें मागें हेलकावे द्यावे.

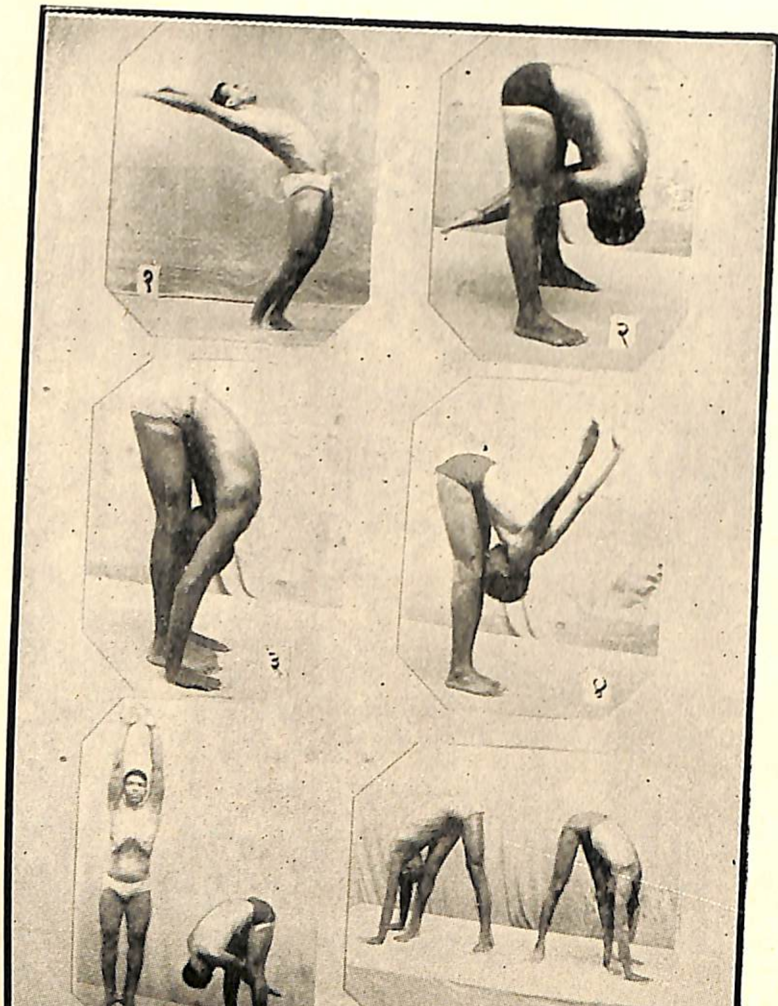
धनुरासन चित्र अंक २ प्रमाणें उजवीकडे कलंडतें करावें. यांत पोटाकडील भाग दिसेल.

नंतर धनुरासन चित्र अंक ३ प्रमाणें डावीकडे कलंडतें झालें म्हणजे पाठीकडील कण्याचा वगैरे भाग दिसेल.

हात व पाय जमिनीस टेकून सर्व शरीर पालथें चित्र अंक ४ प्रमाणें जमिनीशीं समांतर तोलून धरावें. नंतर सर्व शरीर उडवीत उडवीत पुढें जावें. दृष्टि समोर ठेवावी.




चित्र संख्या २५३–२५६




चित्र संख्या २५७-२६२

# उभ्यानें पोटाचे व्यायाम.

दोन्ही पायांत ( एका टांचेपासून दुसऱ्या टांचेपर्यंत ) एक फुटाचें अंतर ( कदम–खोल–प्रमाणें ) ठेवून व हात वर ताठ करून उभें रहावें. कमान घेण्याकरितां जसें मागें वांकावें लागतें तसें चित्र अंक १ प्रमाणें मागें वांकावें पण शरिराचा तोल जाऊं देऊं नये. नंतर पुन: पूर्व स्थितींत यावें.

चित्र अंक १ चा अभ्यास झाला म्हणजे मागें नेलेले हात वरून खालीं सावकाश आणीत ते दोन्ही पायांमधून शक्य तितके आंत चित्र अंक २ प्रमाणें न्यावे. कपाळ गुडघ्यांकडे आणावे.

आपलीं पावलें जुळवून त्यांच्या दोन्ही बाजूला दोन्ही तळहात टेकावेत व गुडघे न वांकवितां कपाळ गुडघ्यांस चित्र अंक ३ प्रमाणें लावावें. हातापायांचीं बोटें एका रेषेंत असावीं.

चित्र अंक ३ प्रमाणें खालीं आणलेले हात जमिनीवर न टेकतां पायांमागून वर उलटे आणावे व कपाळ गुडघ्यांस चित्र अंक ४ प्रमाणें लावावें. चित्रांक २, ३ व ४ यांत पोट खपाटीं केलेलें असतें.

चित्र अंक १ व २ ची क्रिया टांचा उचलून व पोट खपाटी करून करावी. हात वर ताणून न्यावे म्हणजे हें ताडासन होतें. नंतर टांचा न टेंकतां हात पायांमधून आंत न्यावे. वरील दोन्ही क्रिया चित्र अंक ५ मध्यें दाखविल्या आहेत.

पायांत एक ते दीड फूट अंतर ठेवून वर हात ताठ करून उभें रहावें. दोन्ही हात उजव्या बाजूकडून वर्तुलाकार वरून खालीं आणीत आणीत उजव्या पावलाच्या बाहेरच्या कडेशीं समांतर असे जमिनीवर तळहात टेकावे व कपाळ उजव्या गुडघ्यास चित्र अंक ६ मधील डाव्या चित्राप्रमाणें लावावें. पाय ताठ असावेत.

नंतर खालीं टेकलेले हात सरळ ताठ उचलीत उचलीत वर वर्तुलाकार फिरवून डाव्या पावलाकडे टेकावे व डाव्या गुडघ्यास चित्र अंक ६ मधील उजव्या बाजूच्या चित्राप्रमाणें लावावें.

दोन पायांत अंतर ठेवून व दोन्ही हात आडवे ताठ करून उभें रहावें.·पावलें न हलवितां कमरेच्या वरील शरीर पिळलें जाण्यासाठीं प्रथम उजव्या हाताकडे काटकोनापर्यंत हात आडवे सरळ ठेवूनच शरीर चित्र अंक १ प्रमाणें फिरवावें.

नंतर डावीकडे काटकोनापर्यंत हात न्यावे. ही संवय झाल्यानंतर ज्या दिशेस प्रथम तोंड असेल त्याच्या मागील दिशेस तें होईल इतकें तें आणीत असतां, सरळ आडवे हात सुद्धां उजव्या व डाव्या बाजूकडे वळवावेत. सुमारें १७० ते १८० अंशाच्या वर्तुळ रेषेंत हे हात फिरले जातील.

पायांत अंतर ठेवून उभे राहिल्यावर दोन्ही हात कोंपरांचे ठिकाणीं काटकोन करून उजवा हात पोटाकडे व डावा हात पाठीकडे, तळहात पालथ्या स्थितींत ठेवून चित्र अंक २ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर क्रमानें उजवा हात पाठीकडे व डावा हात पोटाकडे वेगानें आणावा. याप्रमाणें करीत रहावें.

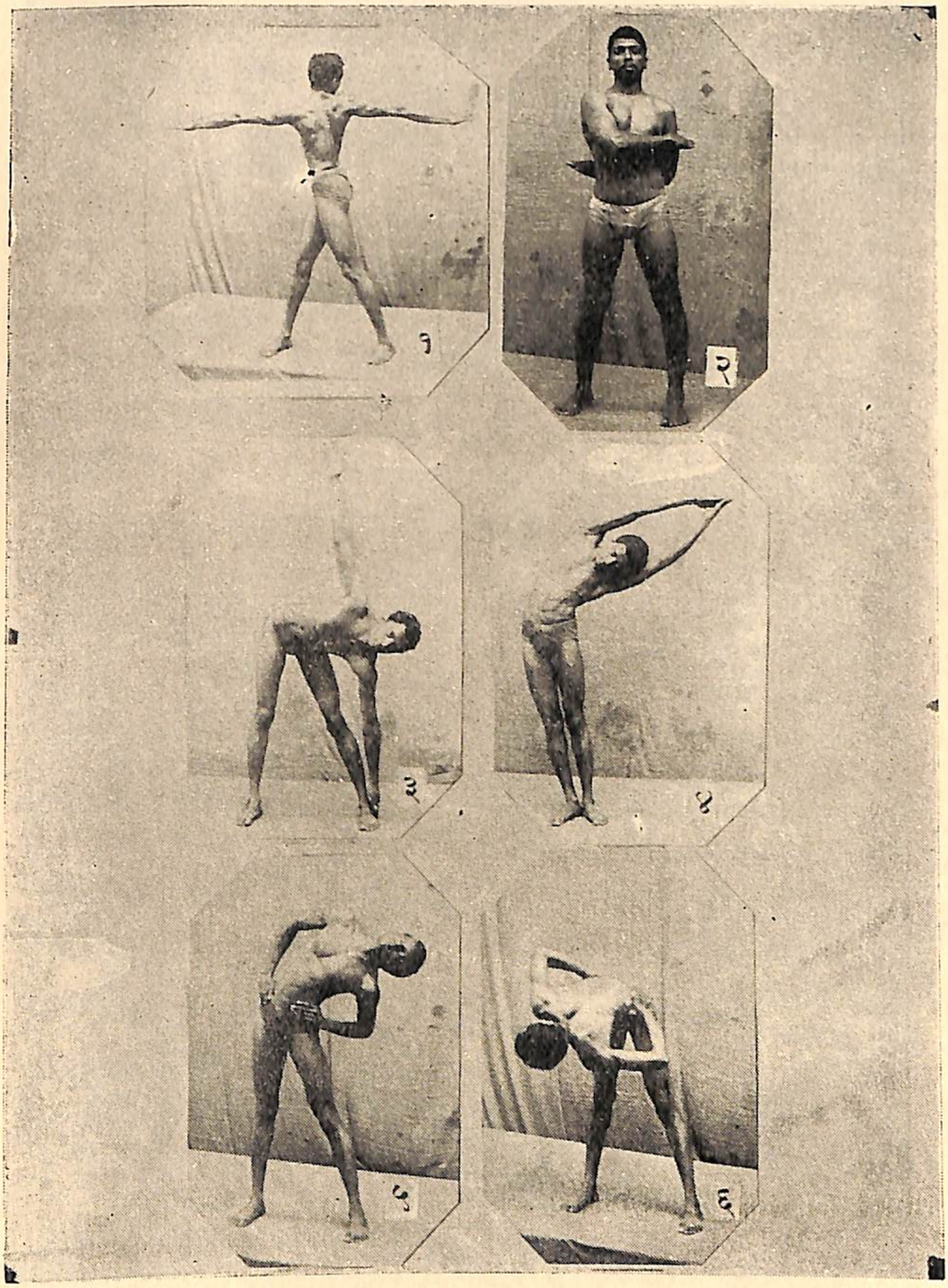
पायांत अंतर ठेवून व हात आडवे ताठ सरळ ठेवून उभे राहिल्यावर प्रथम डावा हात चित्र अंक ३ प्रमाणें डाव्या घोट्याजवळ आणावा. उजवा हात डाव्या हाताच्या रेषेंत वर सरळ असावा. नंतर ताठ सरळ उभे राहून हात आडवे आणावेत. नंतर उजवा हात उजव्या पावलाच्या घोट्यास लावावा व डावा हात सरळ वर न्यावा. याप्रमाणें क्रिया करीत रहावें.

उजवा हात डाव्या घोट्यास व डावा हात उजव्या घोट्यास लावण्याचाहि अभ्यास करावा. टांचा जुळवून पावलांत ४५° अंशाचा कोन करून उभें रहावें. तळहात नमस्कारा-प्रमाणें जुळवून कमरेच्या वरील शरीर चित्र अंक ४ प्रमाणें डावीकडे कलतें करावें. नंतर शरीर उजवीकडे कलतें करावें. याप्रमाणें पुनः पुनः क्रिया करावी.

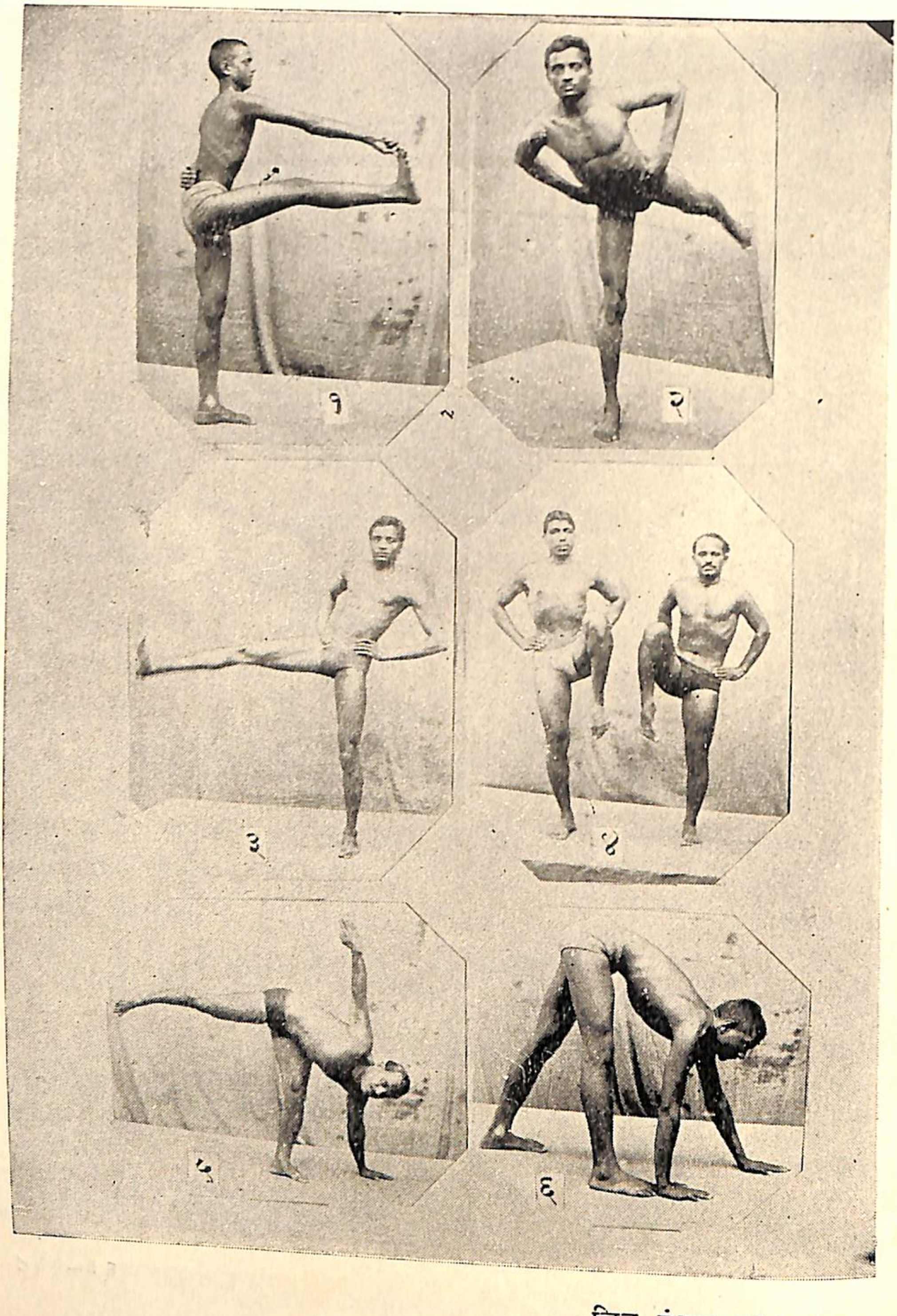
पायांत अंतर ठेवून व कमरेवर हात ठेवून उभें रहावें. गुडघ्यांत पाय न वांकवितां कमरेच्या वरील शरीर ( मुलींच्या पिंग्याप्रमाणें ), कमर मध्य समजून चित्र अंक ५ व ६ प्रमाणें फिरवा-वयाचें आहे.

प्रथम डावीकडे झुकून मस्तक खालीं आणीत आणीत चित्र अंक ६ प्रमाणें उजवीकडे वर न्यावें व सरळ उभें रहावें.

नंतर उजवीकडून शरीर वरप्रमाणें वर्तुलाकार फिरवावें.




चित्र संख्या २६३-२६८



चित्र संख्या २६९-२७४

पावलांत ४५ अंशाचा कोन करून उभें रहावें. नंतर उजवा पाय वर जमिनीशीं समांतर होईल इतका आणून उजव्या हाताचे बोटांनीं पायाचा आंगठा चित्र अंक १ प्रमाणें धरावा. आंगठा धरतां न आल्यास हाताचीं बोटें ताठ करावी. क्रमाक्रमानें आलटून पालटून पाय वर आणीत जावे.

हात न धरितां पाय पुढें आणण्याच्या क्रियेस " आगे-पांव " अशी संज्ञा आहे.

कमरेवर हात ठेवून डावा पाय मागें जितका ताठ नेतां येईल तितका नेला म्हणजे चित्र अंक २ प्रमाणें स्थिति होते. क्रमानें दोन्ही पाय मागें नेण्याच्या क्रियेस " पीछे-पांव " अशी संज्ञा आहे.

दोन्ही पायांत काटकोन होईल इतका उजवा पाय उजव्या बाजूकडे आडवा सरळ ताठ करून चित्र अंक ३ प्रमाणें वर न्यावा. आळीपाळीनें पाय उजवीकडे व डावीकडे न्यावे. याला " बाजू- पांव " अशी संज्ञा आहे.

चित्र अंक ४ मध्यें डावीकडील व उजवीकडील चित्रांत क्रमानें डावा व उजवा गुडघा पोटाकडे शक्य तितका वर आणलेला आहे. यावेळीं पोट खपाटी करावें.

याला " पेट--गुठन " म्हणतात.

ओणवें होऊन डाव्या पावलापुढें डावा हात टेकून उजवा हात वर ताठ करावा, आणि उजवा पाय मागें कमरेच्या रेषेंत जमिनीशीं चित्र अंक ५ प्रमाणें समांतर न्यावा. पुनः उजवा पाय टेकून डावा हात उचलून ताठ उभें रहावें. नंतर उजवा हात खालीं जमिनीवर टेकावा. नंतर डावा हात वर न्यावा व डावा पाय मागें ताठ करावा. याला " टांग--तोल " म्हणतात.

जमिनीवर हात व पाय टेकून चित्र अंक ६ प्रमाणें ओणवें व्हावें. नंतर जनावरें चालतात त्याप्रमाणें हात व पाय ताठ ठेवून पुढें पुढें चालत जावें. उजवा पाय पुढें टाकतांना डावा हात पुढें टाकावा लागेल.

**टीपः**—चित्रांक १ ते ५ पर्यंतच्या क्रिया प्रथम कांहीं वेळ सावकाश केल्यानंतर कांहीं वेळ लवकर लवकर कराव्या.

पद्मासनावर बसून दोन्ही हात गुडघ्यांवर ठेवावे. पोटांतील वायु काढण्यासाठीं रेचक ( उच्छ्वास ) करावा. नंतर कुंभक करून ( श्वास आंत न घेतां ) पोट आंत नेत नेत तें चित्र अंक १ प्रमाणें खपाटी करावें. यावेळीं बेंबी सभोंवतीं दोन्ही बरगड्यांच्या कोरी व ओटी पोटाकडे दोन शिरा उभ्या राहिल्यानें चौकोन दिसतो.

सावकाश श्वास घेऊन पूर्व स्थितीवर यावें. याप्रमाणें पुनः पुनः करीत रहावें. याला " उड्डियान " म्हणतात.

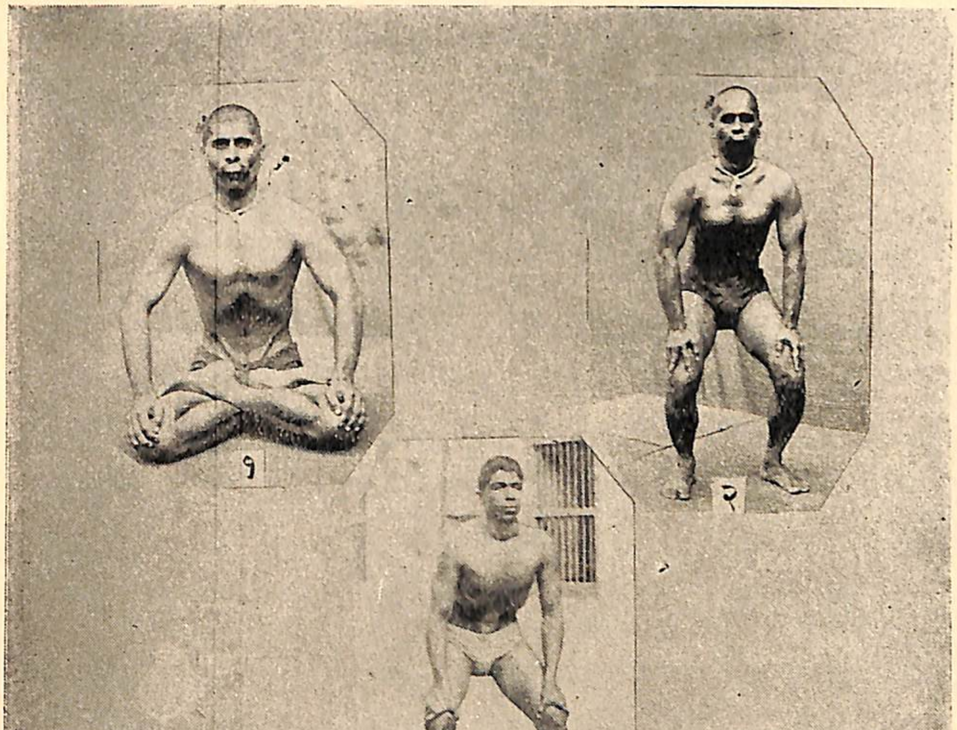
उभ्यानें उड्डियान करण्याकरितां गुडघ्यावर हात ठेवून शरिराचा तोल मार्गे संभाळून चित्र अंक २ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर चित्र अंक १ मध्यें सांगितल्याप्रमाणेंच सर्व क्रिया करावयाची असते.

दोन्ही गुडघ्यांवर हात ठेवावे व शरिराचा तोल मागें ठेवून चित्र अंक २ प्रमाणें प्रथम उड्डियान करावें. नंतर दोन्ही कुशींकडील पोट आंत ओढून दोन्ही नळ चित्र अंक ३ प्रमाणें उभें ( पुढें काढावे ) करावे.

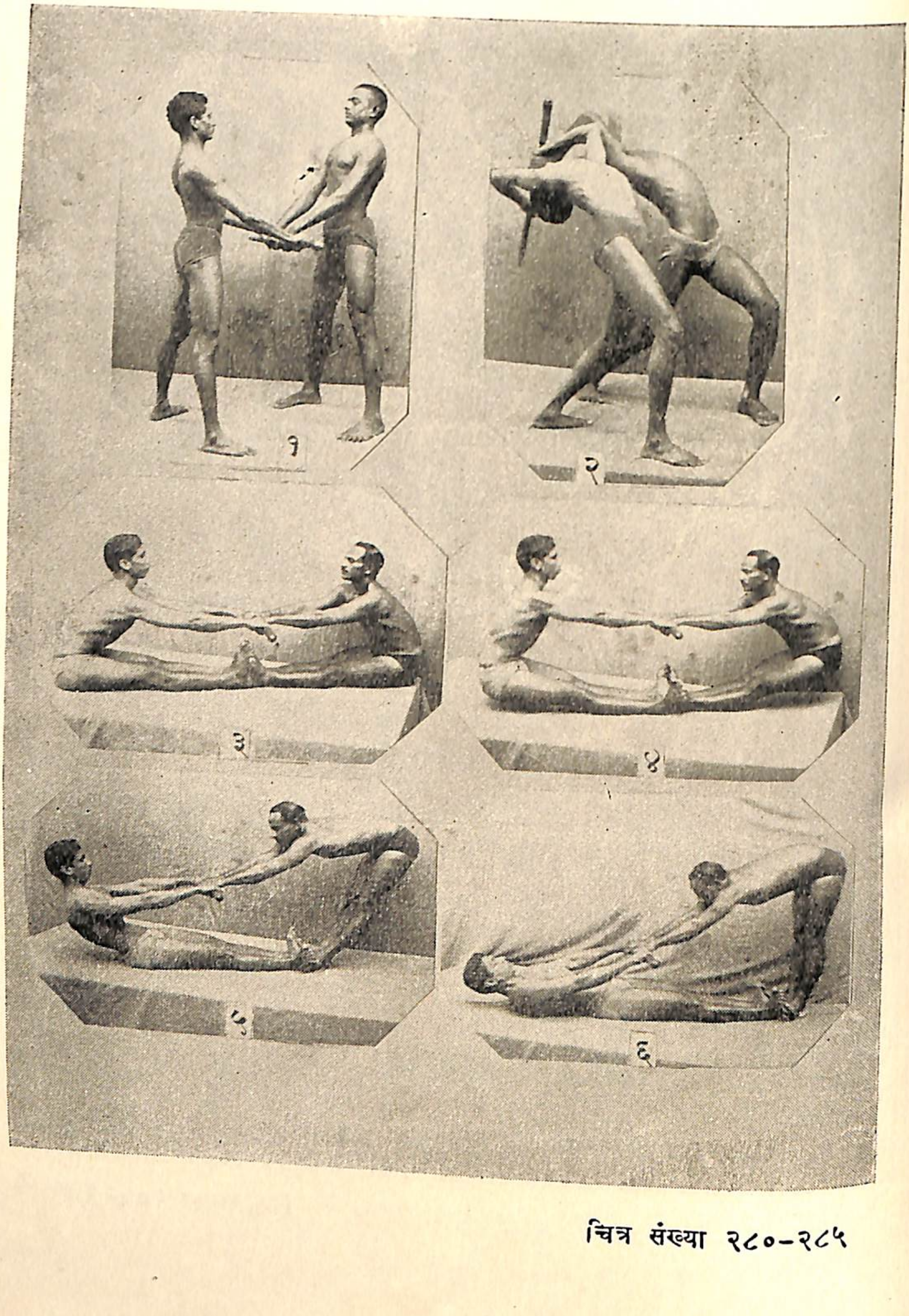
चित्र अंक ४ मध्यें डावा एकच नळ काढला आहे.

चित्र अंक ५ मध्यें उजवा एकच नळ काढला आहे.

चित्र अंक ३, ४ व ५ प्रमाणें नळ काढून ते फिरविणें याला " नौली " क्रिया म्हणतात.




चित्र संख्या २७५-२७९




चित्र संख्या २८०-२८५

## जोडीनें करावयाचा पोटाचा व्यायाम.

चित्र अंक १ प्रमाणें एकमेकांकडे तोंड करावें व हातांत आडवी जाड काठी धरून पायांत अंतर ठेवून उभें रहावें.

चित्र अंक १ प्रमाणें उभें राहून एकानें आपल्या उजव्या हाताकडून व दुसऱ्यानें आपल्या डाव्या हाताकडून काठी वर आणीत आणीत दोघांनीं आपल्या कमरेवरील शरिरास चित्र अंक २ प्रमाणें कमानीसारखे वांकवावें.

काठी जमिनीशीं लंब होईल इतकी मागें न्यावी. चित्र अंक २ मध्यें एकाचा उजवा पाय व दुसऱ्याचा डावा पाय पुढें रहातो.

ज्या दिशेनें काठी मागें नेली त्याच दिशेनें परत आणून ती दोघांमधून उलट दिशेनें मागें न्यावी, म्हणजे पहिल्या इसमाचा डावा पाय व दुसऱ्याचा उजवा पाय, तोंड झालेल्या दिशेस पुढें दिसेल.

दोघांनीं तळपाय एकमेकांस लावून व हातांनी काठी धरून चित्र अंक ३ प्रमाणें बसावें. नंतर दोघांनीं हात ताठ ठेवून एकमेकांस ओढावें. दोघांनींहि आपलें ढुंगण वर उचलून चित्र अंक ४ प्रमाणें स्थिर व्हावें. नंतर पुनः खालीं बसावें व पुनः वर व्हावें.

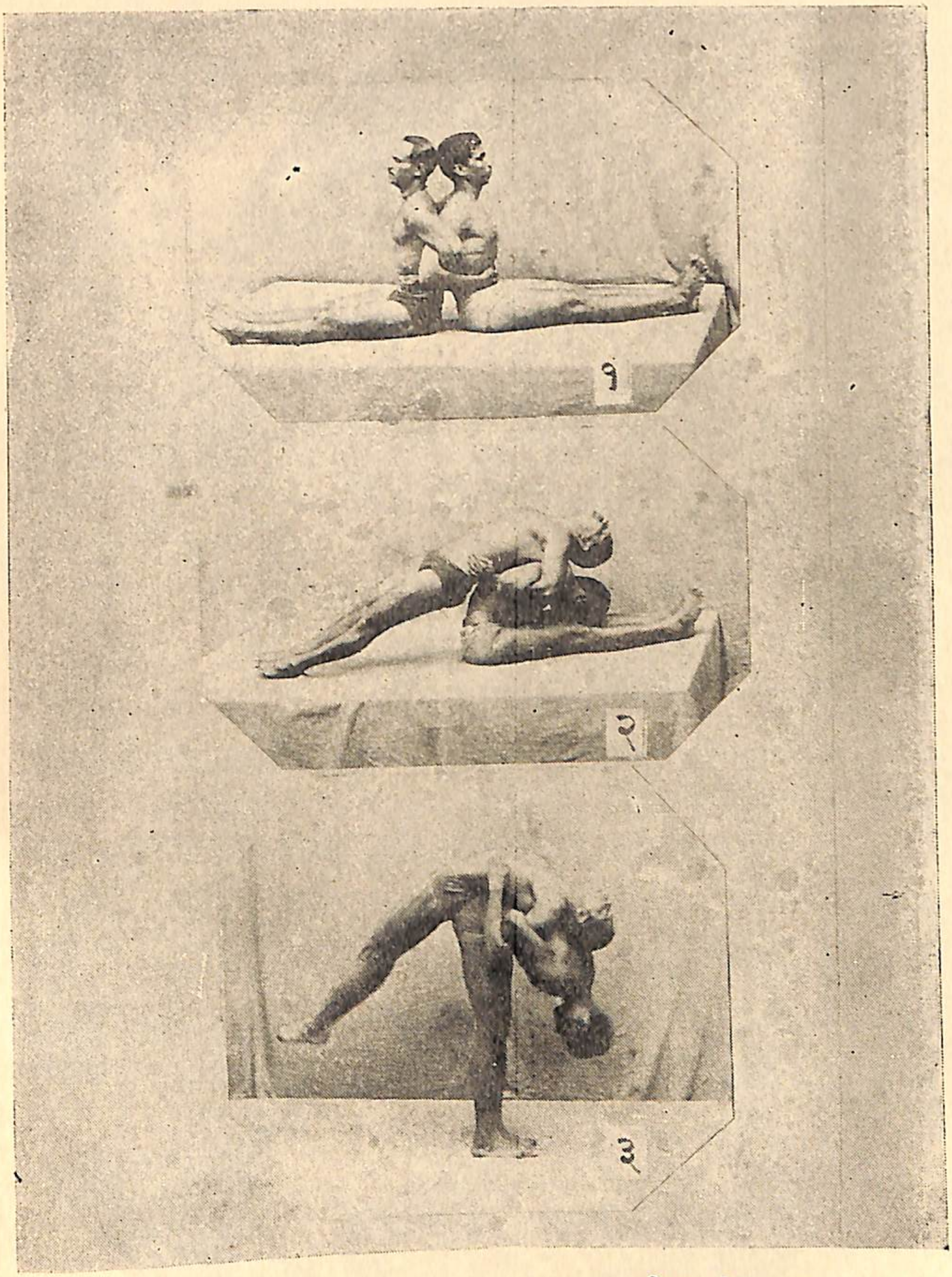
चित्र अंक ५ व ६ मध्यें डावी कडील इसमानें समोरच्या गड्यास आपल्याकडे जोरानें ओढून उभे केले आहे. नंतर ओढणाऱ्या गड्यानें हळूहळू उठून बसावें म्हणजे चित्र अंक ३ प्रमाणें शरीर येतें. नंतर उजवीकडील गड्यानें समोरच्या गड्यास जोरानें ओढून उभें करावें व आपण जमिनीवर निजावे. नंतर पुनः उठून बसावें.

एकमेकांनीं पाठीसपाठ लावून बसावें व पाय सरळ ताठ करून ते जुळवावे. एकमेकांनीं आपल्या हातांनीं एकमेकांस कोंपराचे ठिकाणीं हातांत हात अडकवून चित्र अंक १ प्रमाणें घट्ट धरावें. प्रत्येकानें आपले तळहात आपल्या पोटावर दाबून धरावे.

नंतर उजवीकडील इसमानें खालीं वांकून दुसऱ्यास आपल्या पाठीवर चित्र अंक २ प्रमाणें घ्यावें व आपलें कपाळ गुडघ्यांस लावावें. दुसऱ्यानें आपल्या टांचा जमिनीवर टेकून तिरप्या सरळ रेषेंत रहावें व पहिल्याचे पाठीवर उताणें व्हावें. मान मागें नेऊन पहिल्या इसमाच्या पायांच्या आंगठ्यांकडे पहावें. याप्रमाणें आळीपाळीनें करावें.

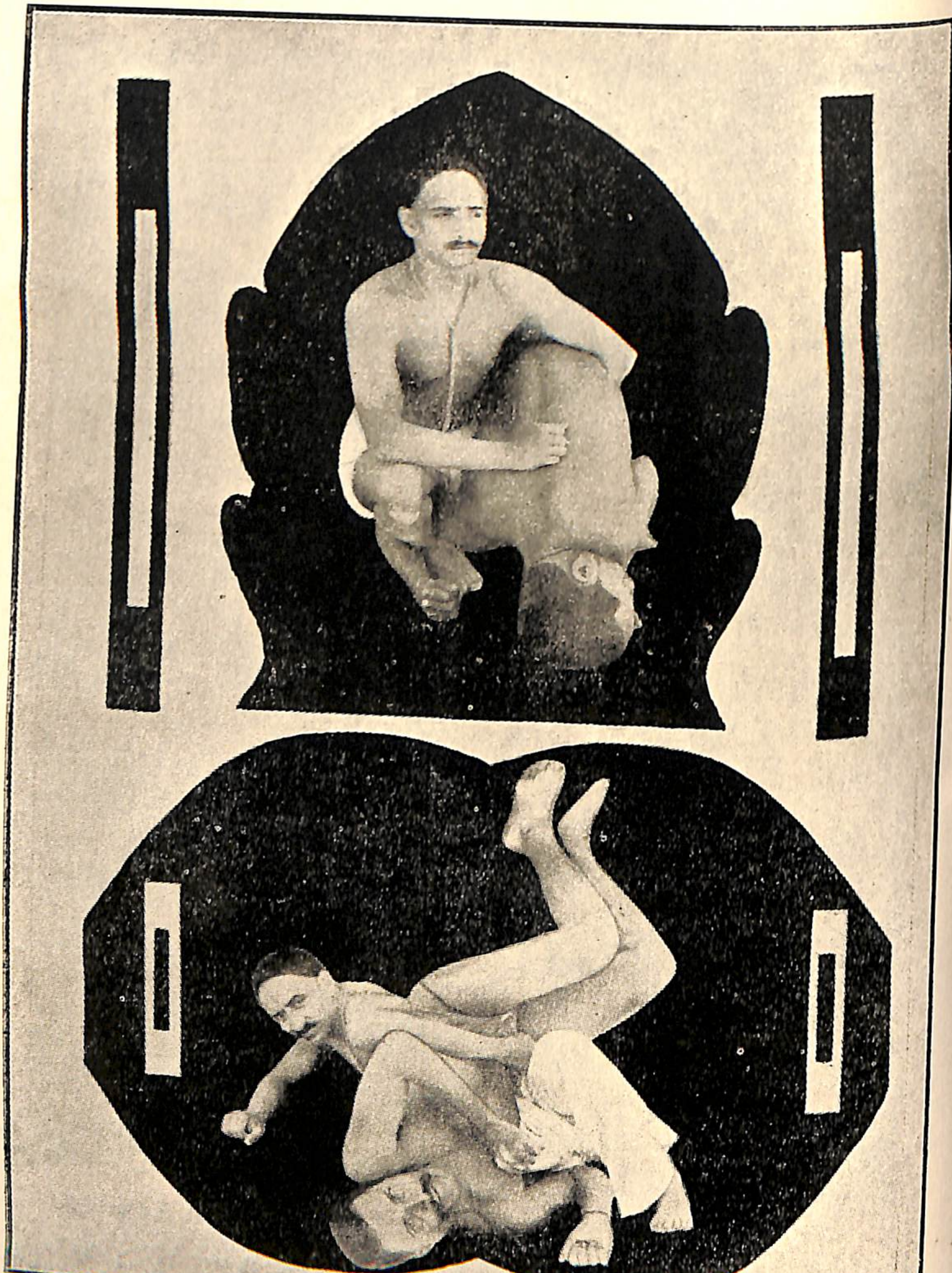
एकमेकांनीं पाठीसपाठ लावून हातांनी धरून उभें रहावें. नंतर एकानें दुसऱ्यास चित्र अंक ३ प्रमाणें आपल्या पाठीवर घ्यावें व आपलें कपाळ गुडघ्यांस लावण्यासाठीं खालीं आणावें. ओणवे झालेल्याचे पाय गुडघ्यांत ताठ असावेत. पाठीवर असलेल्या इसमानें मान मागें नेऊन मागच्या दिशेकडे पहावें. याप्रमाणें आळीपाळीनें करावें.

नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें एकागड्यानें दुसऱ्यास पाठीवर घेऊन फिरण्याची संवय करावी. याप्रमाणें आळीपाळीनें उचलून फिरण्याची क्रिया करावी.




चित्र संख्या २८६-२८८

श्री. गं. ग. पटवर्धन, राजेसाहेब मिरज यांचें कुस्ती खेळतांना घेतलेलें छायाचित्र.



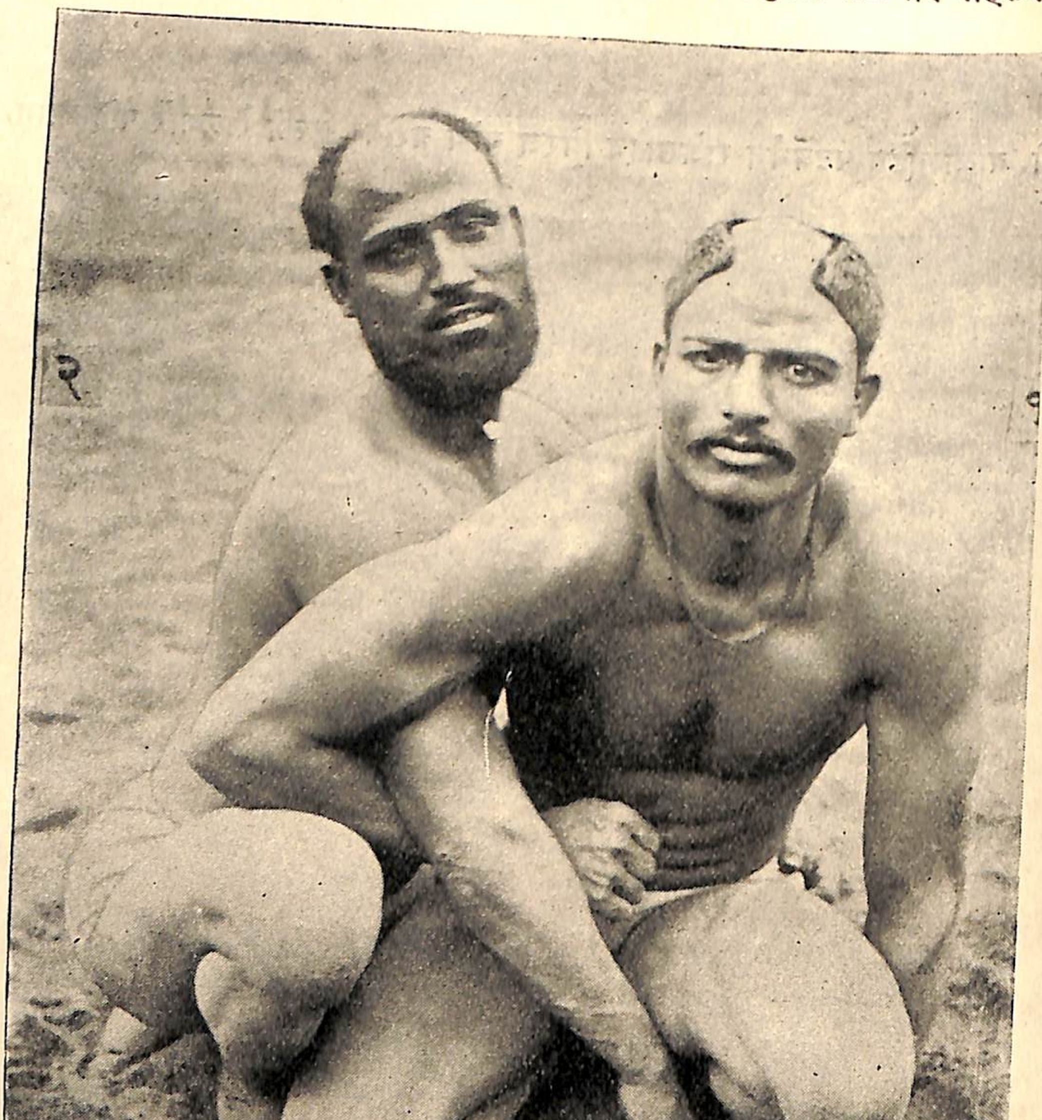
चित्र संख्या २८९-२९०

श्री. बाळासाहेब पटवर्धन राजेसाहेब मिरज यांचे बरोबर कुस्ती खेळणारे पहिलवान.




२. प. आबा मिर्झा. १. प. माणिक बाबाजी खाटिक.

श्री. बाळासाहेब पटवर्धन राजेसाहेब मिरज यांचे बरोबर कुस्ती खेळणारे पहिलवान.

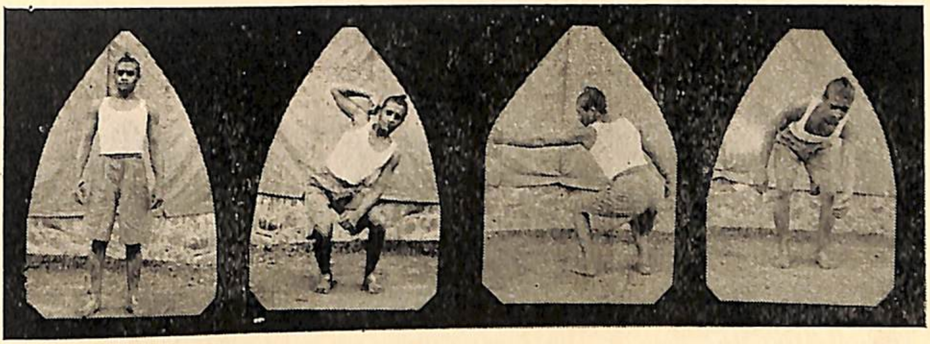


२. प. फरिद आतार.

१. प. चतुरसिंग आत्माराम.

श्री.

# (१०) कुस्तीचीं मूळाक्षरें.



## उपोद्घात.

कुस्तीचे निरनिराळे डाव, तोडी वगैरे सांघिक रीतीनें शिकविण्याची कल्पना कै. गु. गणेश सखाराम वझे मास्तर यांनीं काढली. तसेंच निरनिराळ्या डावांच्या क्रिया सुलभ रीतीनें शिकवितां याव्या म्हणून त्यांनीं त्या क्रियांचे भाग पाडून मूळाक्षरें बसविलीं. हीं मूळाक्षरें कुस्ती शिकणारांस संघांत उभे करून त्यांचेकडून कवायतीच्या पद्धतीनें करून घ्यावयाचीं असतात. हीं मूळाक्षरें एकएकट्यानें संघांत उभें राहून करावयाचीं असतात. त्यामुळें शिकणारा अशक्त असला तरी त्यास इजा न होतां निरनिराळ्या डावांच्या क्रिया घटवितां येतात. याप्रमाणें क्रिया नीट होऊं लागल्या म्हणजे दोघादोघांस परस्परांसमोर उभे करून एकदम सर्व विद्यार्थ्यांकडून हे डाव एकमेकांवर करून घटवितां येतात. हे डाव शिकण्यासाठीं करावयाचे असल्यानें ते करतांना आडवाआडवी होत नाहीं व करणारांच्या शरिरास विशेष ताण पडत नाहीं. एकएकट्यानें अथवा दोघादोघांनीं मिळून डाव घटवितांना घटविणारांस चांगली मेहनत होते व शरिरास योग्य वळण मिळतें. याप्रमाणें शरिराची पूर्व तयारी झाल्यानें पुढें प्रत्यक्ष कुस्ती करतांना शरिरास इजा होण्याची फारशी भीति रहात नाहीं.

—: लेखक :—



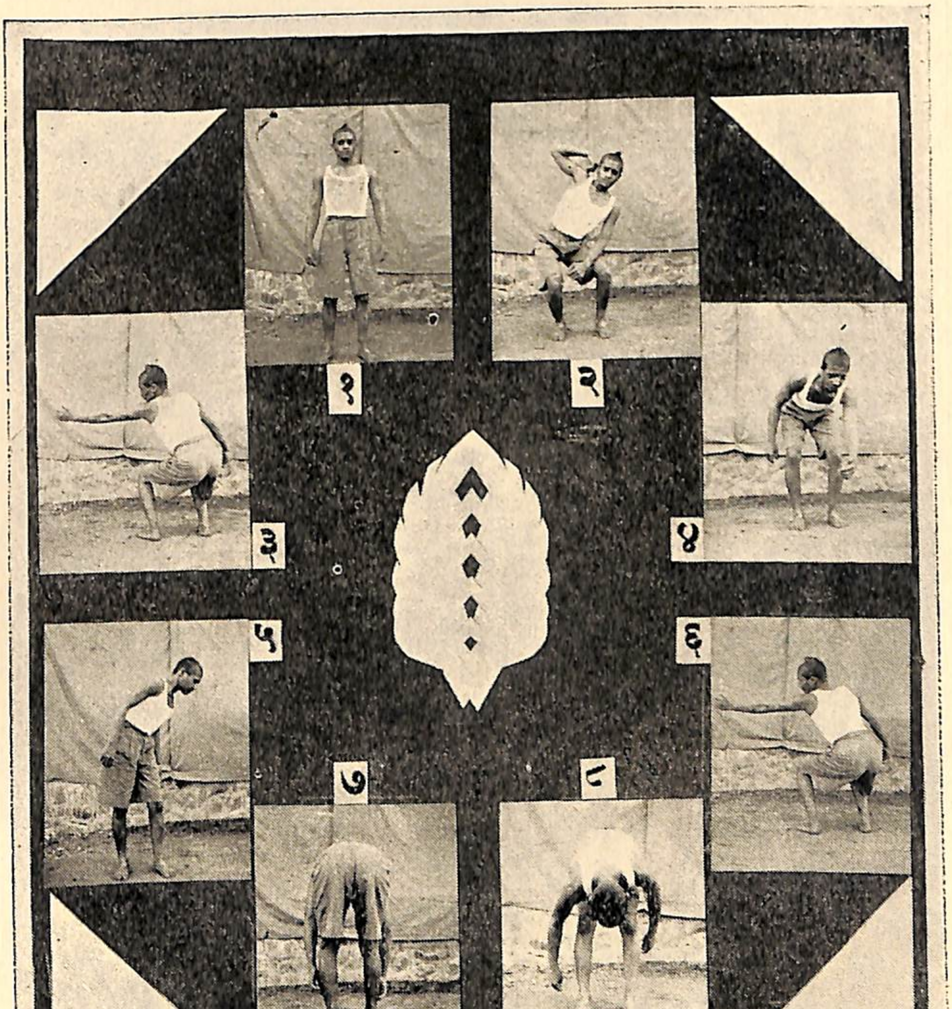
रा. कृष्णाजी गणेश वझे.

अशा प्रकारची माहिती देणारें **वज्रांग-नियुद्ध-शिक्षा** अर्थात् **मल्लविद्येची शिकवण** हें पुस्तक माझे वडील कै. वझे मास्तर यांनीं लिहून ठेविलें होतें. तें त्यांच्या हयातींत प्रसिद्ध झालें नाहीं. पण तें ता. ४-४-३९ रोजीं पुणें येथें श्रीअच्युतानंद व्यायामशाळेंत श्री. भाऊसाहेब गोखले यांच्या हस्तें प्रकाशित झालें. यापैकींच **खड्या कुस्तीचा** पहिला भाग यापूर्वीं मी (केसरी ता. ३१-३-३९ पान ९ इहवृत्त) प्रसिद्ध केला आहे. त्यांतील थोडीशी सचित्र माहिती मी कोशासाठीं दिली आहे.

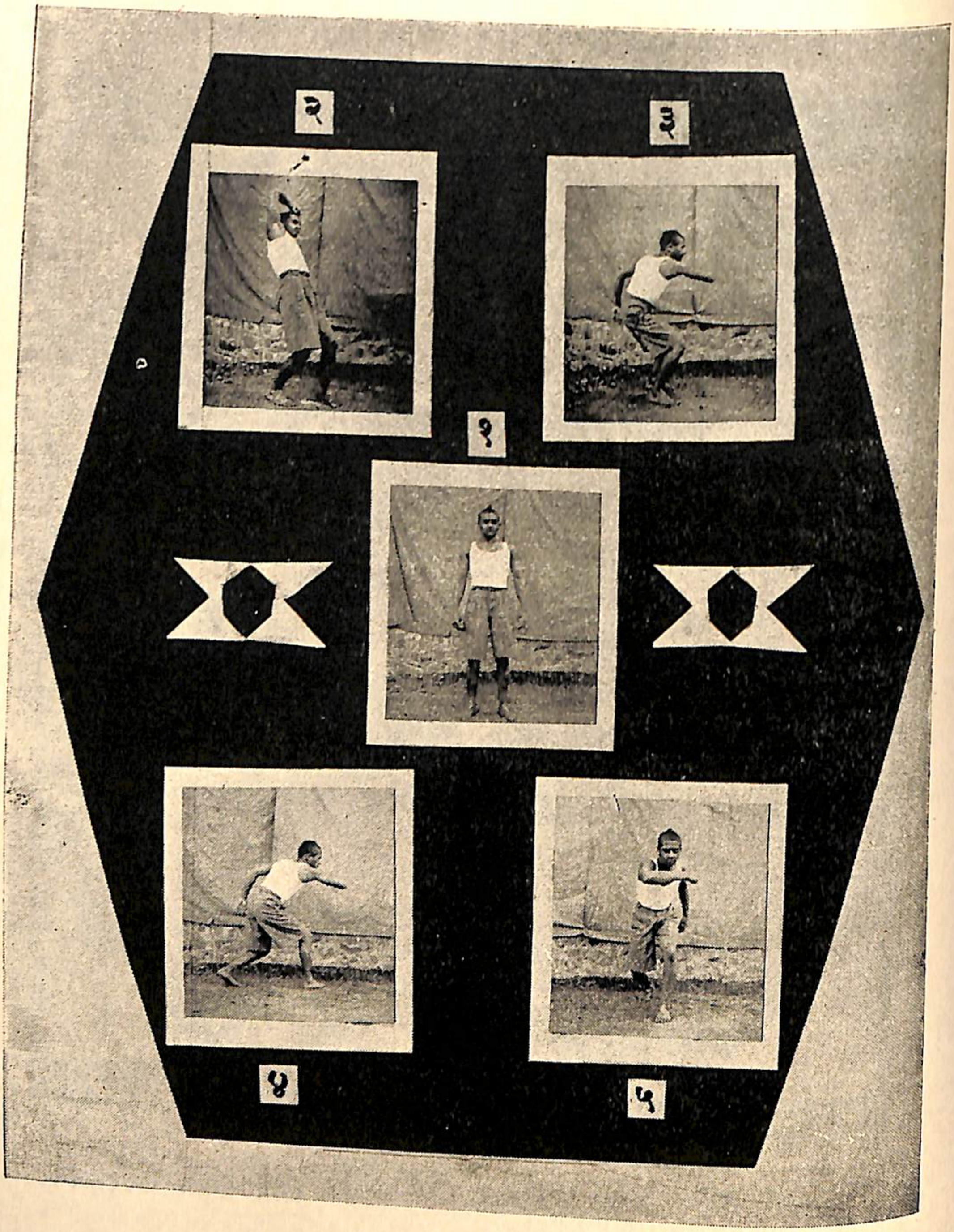
# एका मनुष्यानें करण्याचे डाव.

**बाहेरील (कमरेवरील) हातावरून हात टाकून दसरंग:**—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन पायांत अंतर ठेवून उभें रहावें. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें गुडघ्यांतून वांकून व उजवा हात त्या चित्राप्रमाणें वर घेऊन डाव्या बाजूस लवावें. नंतर उजवा पाय उचलून डाव्या बाजूस फिरावें व उजवा पाय डाव्या पायाच्या पलीकडे ठेवून चित्र अंक ३ प्रमाणें मागें तोंड करून व डावा हात त्या चित्राप्रमाणें लांब करून रहावें. नंतर डाव्या हातानें ओढ घेऊन झटक्यानें डावा पाय मागून पाठीकडून चाळावा. नंतर सर्व शरीर फिरवावें व मूळच्या दिशेस तोंड करून चित्र अंक ४ प्रमाणें उभें रहावें.

**आंतील अथवा बगलडूब दसरंग:**—चित्र अंक १ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर विंगा खेळतांना शरीर वांकवितात त्याप्रमाणें शरीर चित्र अंक ५ प्रमाणें वळवावें व उजव्या बाजूस फिरून चित्र अंक ८ प्रमाण कमरेंतून वांकावें व डोकें गुडघ्यांस लावावें. नंतर उजवीकडे फिरून उजवा पाय चित्र अंक ७ प्रमाणें पलीकडे ठेवावा व तोंड फिरवून आणि डोकें वर करून चित्र अंक ६ प्रमाणें वांकून उभें रहावें. नंतर उजव्या बाजूस फिरून चित्र अंक ४ प्रमाणें तोंड फिरवावें व चित्र अंक १ प्रमाणें सरळ उभें रहावें.




चित्र संख्या २९१–२९८




चित्र संख्या २९९–३०३

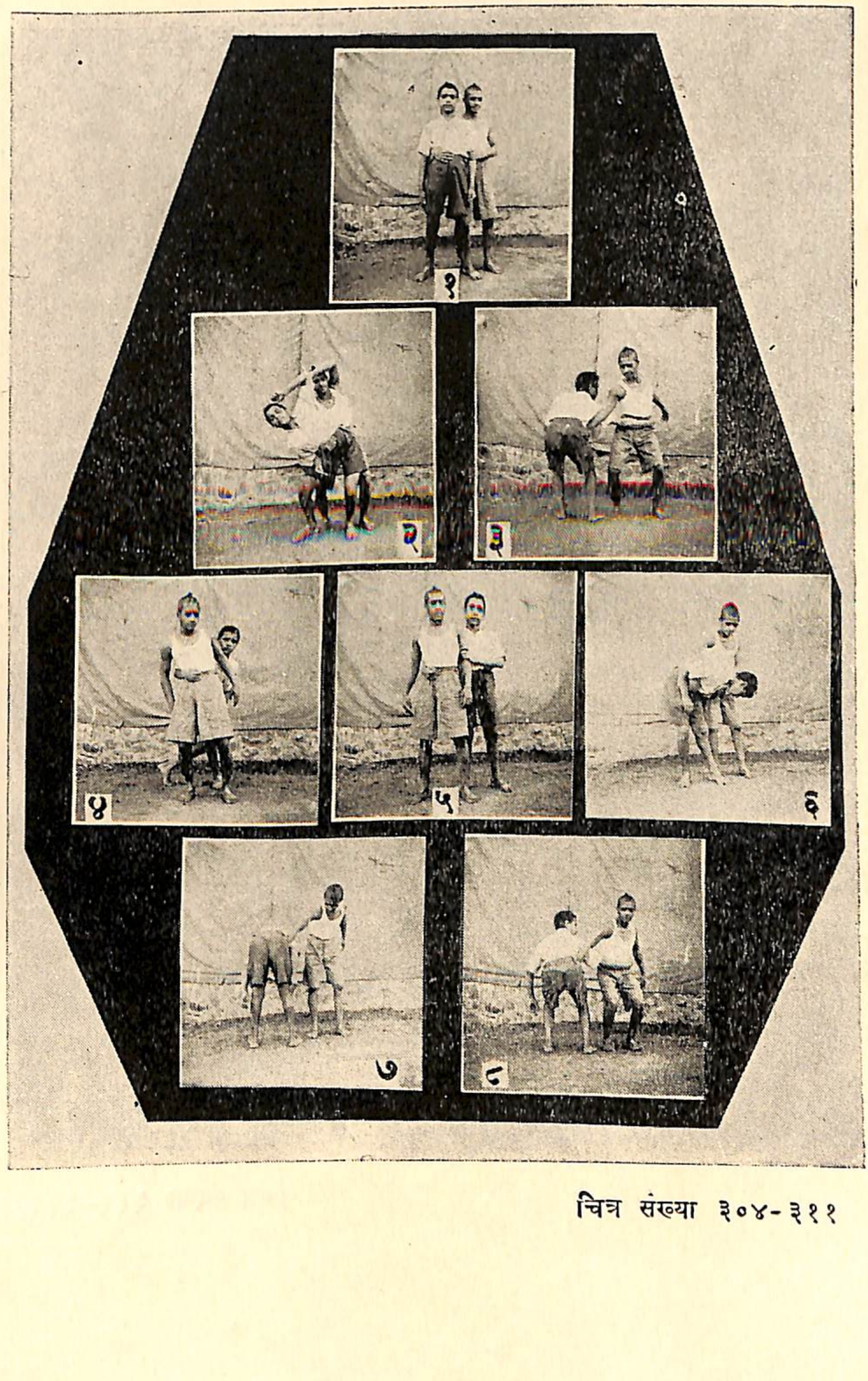
**हातमुरड बगलडूब दसरंग :**—चित्र अंक १ प्रमाणें पायांत अंतर ठेवून उभें रहावें. नंतर उजवा हात कोंपरांतून आंखडून वर उचलावा. उचललेल्या हाताच्या बाजूस किंचित् ढुंगण फिरवून चित्र अंक २ प्रमाणें शरिराचा तोल मागें जाऊं द्यावा. नंतर डाव्या बाजूस फिरून डावा पाय मागें घ्यावा व उजवा हात मुरडून छातीच्या ओळींत आणावा व गुडघ्यांतून वांकून चित्र अंक ३ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर कमरेंतून तसेंच वांकलेलें राहून चित्र अंक ४ प्रमाणें उजवा पाय पुढें टाकावा. नंतर उजव्या बाजूस फिरून मागील डावा पाय उचलून उजव्या पायाच्या पुढें टाकावा व चित्र अंक ५ प्रमाणें मूळच्या दिशेस तोंड करून ओणवे उभें रहावें.

**सूचना**—वरील सर्व डाव दोन्हीं अंगांनीं करावें.

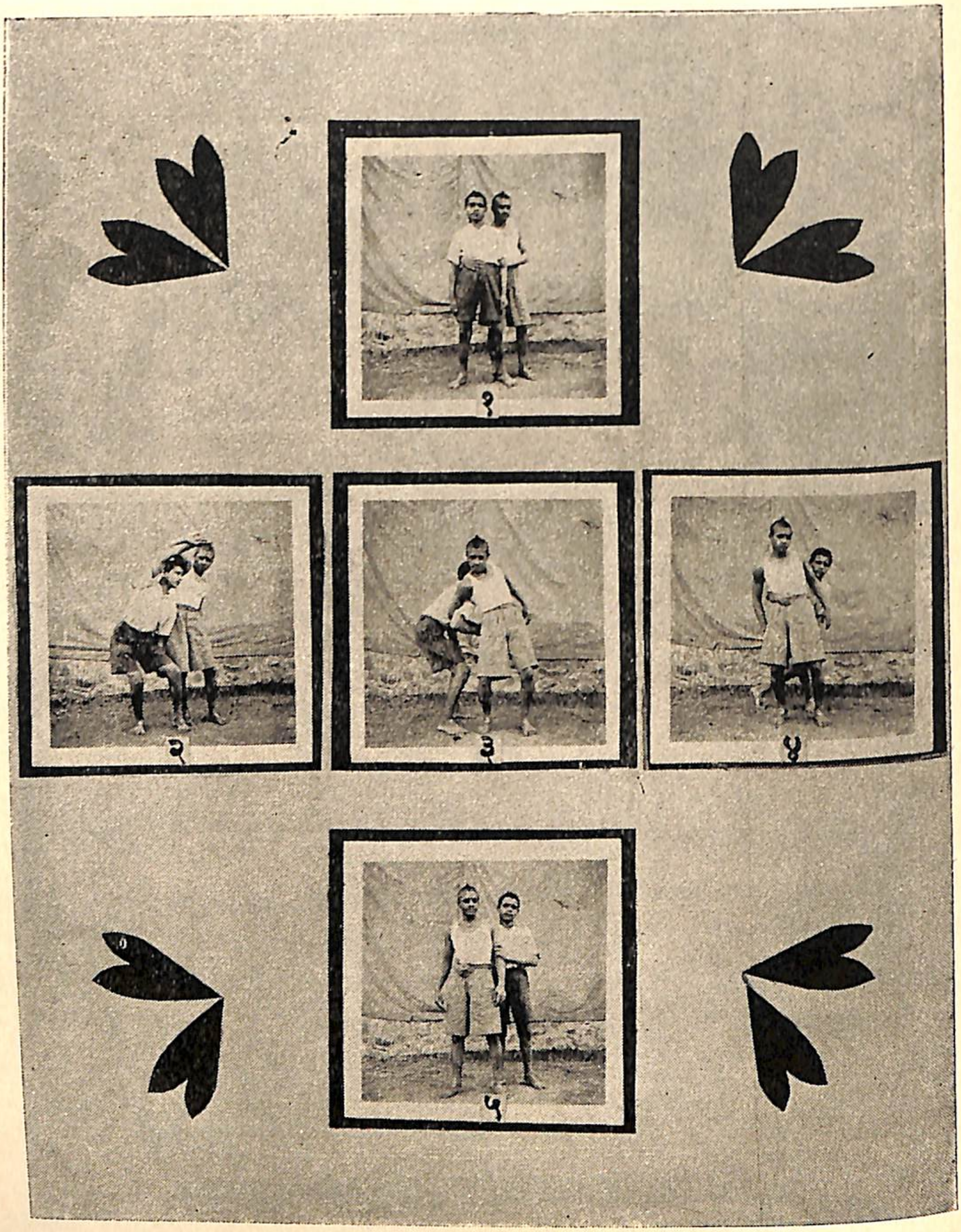
**बाहेरील दसरंग** :—एकानें दुसऱ्याच्या मागें उभें राहून पुढच्याची कमर आपल्या उजव्या हातानें व त्याचा डावा दंड आपल्या डाव्या हातानें धरून चित्र अंक १ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर पुढच्या गड्यानें उजव्या बाजूस चित्र अंक २ प्रमाणें वांकून डावा हात वर न्यावा. यावेळीं दोन्ही गुडघे वांकवून खालीं व्हावें व कमर डावीकडे वळवावी. नंतर उजवीकडे वळून डावा पाय उचलून उजव्या पायाच्या पलीकडे चित्र अंक ३ प्रमाणें ठेवावा व आपल्या उजव्या हातानें त्याच चित्राप्रमाणें त्याची कमर धरावी. मागें असलेल्या इसमाचा हात आपलें पोट व मांडी यांत धरावा. नंतर आपल्या उजव्या हातानें त्यास आपल्या उजव्या बाजूस ओढून व आपला डावा पाय पुढें टाकून त्याचे मागें चित्र अंक ४ प्रमाणें जावें व त्यास मागून धरून उभें रहावें.

चित्र अंक ३ च्या स्थितींत आल्यावर दोघेहि फिरत राहिले तर त्यास **घाणा** म्हणतात. तसें फिरल्यानें मेहनतहि चांगली होते.

**आंतील दसरंग** :—चित्र अंक ५ प्रमाणें एकानें दुसऱ्याच्या मागें उभें राहून त्यास त्या चित्राप्रमाणें धरावें. नंतर पुढील इसमानें कमरेंतून वांकून चित्र अंक ६ प्रमाणें डाव्या बाजूस फिरावें. नंतर तसेंच जास्त फिरून उजवा पाय उचलून व डाव्या पायाच्या पलीकडे ठेवून चित्र अंक ७ प्रमाणें पाठ करून उभें रहावें. नंतर डोकें वर करून पुढील इसमानें आपला उजवा हात मागें असलेल्या इसमाच्या पोटावरून चित्र अंक ८ प्रमाणें ठेवावा व त्याची कमर धरावी. नंतर पोटावरील हातानें त्यास आपल्याकडे ओढावा व आपला डावा पाय उचलून त्याच्या मागें जाऊन चित्र अंक ५ प्रमाणें त्यास धरून उभें रहावें.




चित्र संख्या ३०४-३११




चित्र संख्या ३१२–३१६

**हाताखालून फिरणें :**—एकानें दुसऱ्या गड्याच्या मागें उभें राहून त्यास चित्र अंक १ प्रमाणें धरावें. पुढें असणारानें आपल्या उजव्या हातानें मागच्या गड्याचा, आपल्या पोटावर असलेला हात धरून तो चित्र अंक २ प्रमाणें वर उचलावा व त्याच चित्राप्रमाणें दोन्ही गुडघे वांकवून खालीं व्हावें. नंतर पुढच्यानें मागच्या गड्याच्या उजव्या हाताखालून आपलें डोकें काढून घ्यावें व आपला डावा पाय उचलून मागच्या गड्याच्या मागें घ्यावा व चित्र अंक ३ प्रमाणें मागें जावें. नंतर तसेंच चित्र अंक ४ प्रमाणें जास्त मागें जाऊन चित्र अंक ५ प्रमाणें त्यास मागून धरून उभें रहावें.

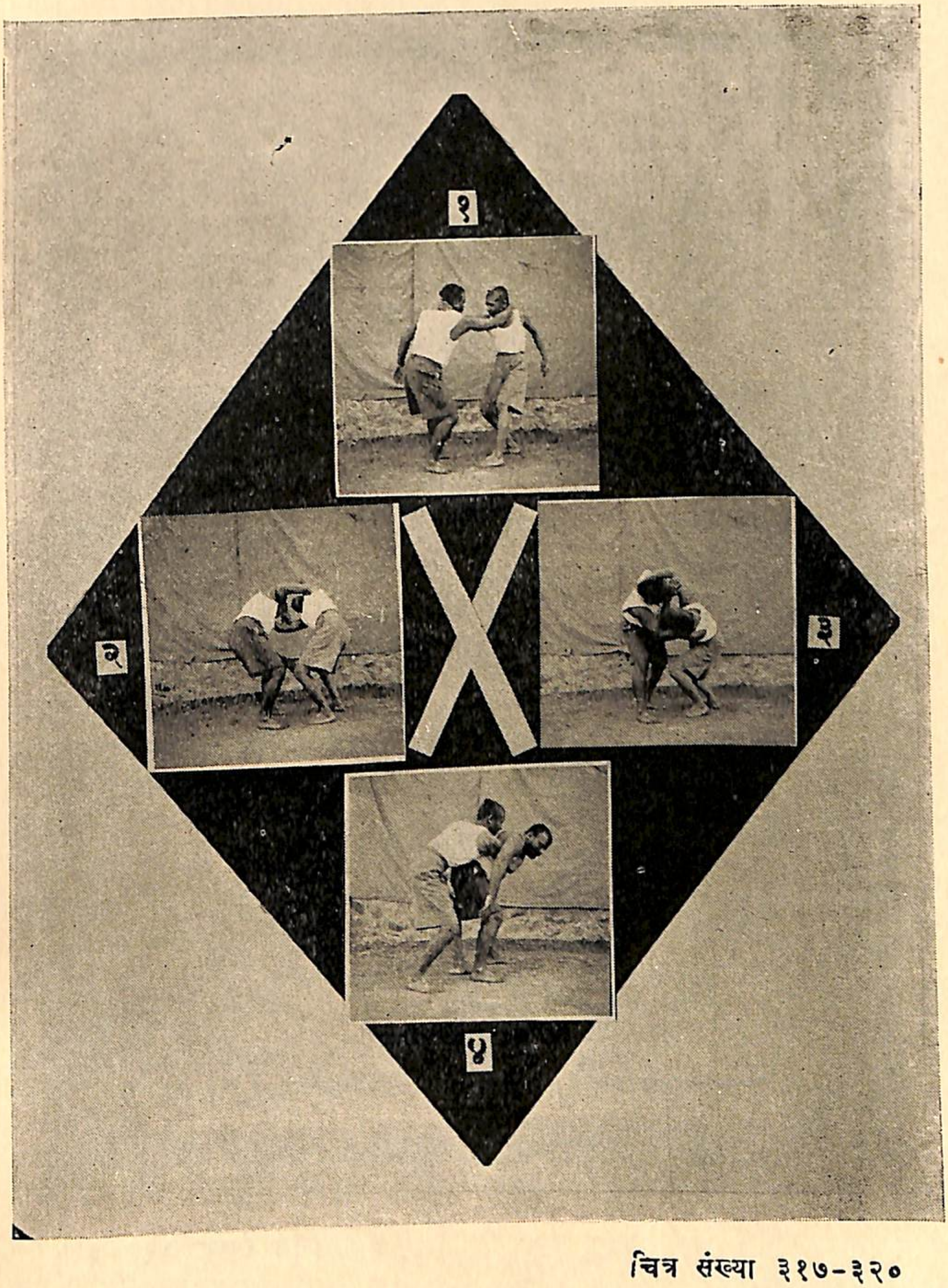
वरील सर्व डाव रोज पांच पांच मिनिटें केल्यास चांगला व्यायाम होतो व शरीर लवचिक व हलकें होतें.

**हात उडविणें, दस्त उतार :**—दोघांनीं समोरासमोर उभें राहून एकमेकांच्या मानेवर उजवे हात ठेवावे व चित्र अंक १ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर चित्रांतील उजवेकडील इसमानें आपला डावा हात कोपरांतून वांकवून समोरच्या गड्याच्या उजव्या दंडा खालीं चित्र अंक २ प्रमाणें लावावा. नंतर तो हात झटक्यानें वर उडवावा व त्याचवेळीं त्याची मान आपल्या उजव्या हातानें उजव्या बाजूस खालीं ओढावी. चित्र अंक २ प्रमाणें तो वांकला असतां डाव करणारानें आपला डावा पाय उचलून त्याच्या मागच्या बाजूस टाकावा व त्याच्या मागें जावें.

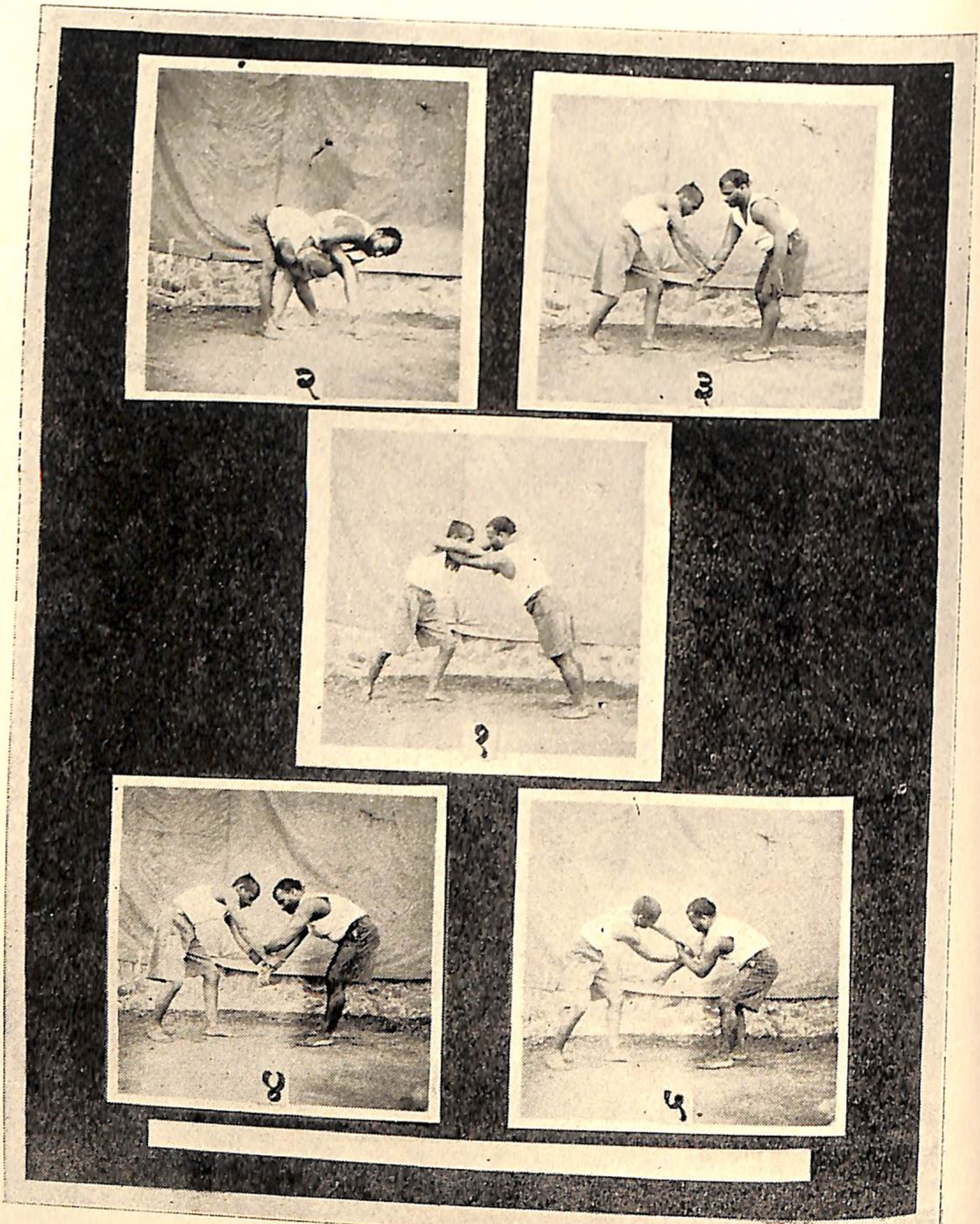
**कौनी :**—हा डाव वरील हात उडविण्याची तोड आहे. चित्र अंक ३ प्रमाणें समोरच्या गड्यानें आपली मान ओढली तर आपण आपल्या डाव्या हाताचा पंजा त्याच चित्राप्रमाणें आपल्या दुसऱ्या दंडावर ठेवून त्याचा हात खालीं दाबावा व आपलें शरीर पुनः वर उचलून त्यास दुसऱ्या बाजूस दाबावें. याप्रमाणें दोघांनीं एकमेकांवर ही तोड केल्यास दोघांसहि चांगला व्यायाम होतो.

नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें दस्त उतार करून समोरच्या गड्याच्या पाठीवर चित्र अंक ४ प्रमाणें जावें व त्याची कमर धरावी.

याप्रमाणें निरनिराळे डाव घटवितांना व्यायाम होतो तो माफक असल्यानें वाटेल त्या वयाच्या माणसांनीं केला तरी त्यापासून नुकसान होत नाहीं.




चित्र संख्या ३१७-३२०




चित्र संख्या ३२१–३२५

## लुकान ( चौदंडी. )

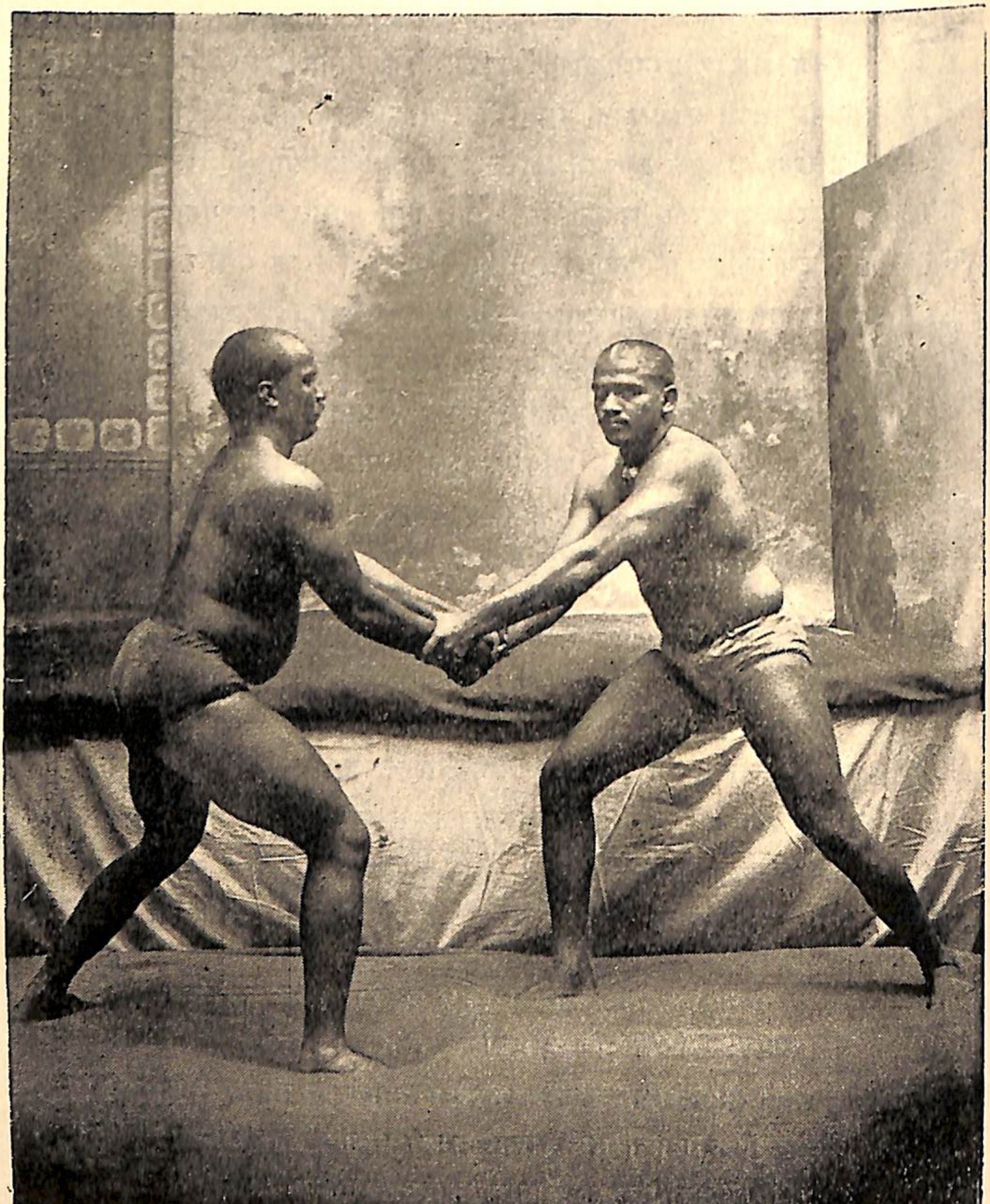
चित्र अंक १ प्रमाणें दोघांनीं एकमेकांच्या मानेवर हात ठेवून उभें रहावें. चित्रांत दोघांनीं आपले डावे हात समोरच्या गड्याच्या मानेवर ठेविले आहेत. चित्रांतील उजव्या बाजूच्या इसमानें आपल्या डाव्या हातानें समोरच्या गड्याची मान त्याच बाजूस ओढावी व आपला उजवा हात समोरच्या गड्याच्या डाव्या हातावरून टाकून समोरच्या गड्याचे छातीस लावावा व त्यास मागें ढकलावें. त्याच अवसानांत आपला उजवा पाय समोरच्या गड्याचे ( चित्रांतील डाव्या बाजूच्या ) मागच्या अंगास टाकावा व त्याचवेळीं आपल्या उजव्या हातानें त्याचा डावा हात वर उचलून त्यास पुढें खालीं झोंकून चित्र अंक २ प्रमाणें आपल्या पुढें घ्यावें. त्याचा डावा हात उचलण्याची व आपला उजवा पाय त्याच्या मागच्या अंगास टाकण्याची क्रिया एकदम झटक्यानें करावी. त्याचा हात आपल्या डोक्यावरून पुढें चित्राप्रमाणें झोकावा.

## शक्तिप्रधान अथवा दमछाकीचे डाव.

**दोन हातांनीं धरलेला हात सोडविणें:**—चित्र अंक ३ प्रमाणें समोरच्याचा उजवा हात आपल्या दोन्ही हातांनीं धरावा. ज्याचा हात धरला आहे त्या इसमानें आपला डावा हात, हात धरणाऱ्याच्या दोन्ही हातांमधून घालून त्याचा डावा हात चित्र अंक ४ प्रमाणें धरावा. नंतर त्या हाताच्या ( डाव्या हाताच्या ) पोटरीनें समोरच्या गड्याचा उजवा हात खालीं दाबावा व त्याचा डावा हात चित्र अंक ५ प्रमाणें वर ओढावा म्हणजे त्याची पकड सुटते.

**चिकाटी:**—चित्र अंक ३ प्रमाणें समोरच्या गड्यानें आपला उजवा हात त्याच्या दोन्ही हातांनीं धरला तर आपल्या डाव्या हातानें त्याच्या उजव्या हाताचें मनगट धरावें व त्याचा उजवा हात खालीं व मागें दाबून सोडवावा. या प्रमाणें एकमेकांनीं एकमेकांचे हात धरावे व धरलेले हात ताकद लावून सोडवावे. या क्रियेस **चिकाटी** असें म्हणतात.

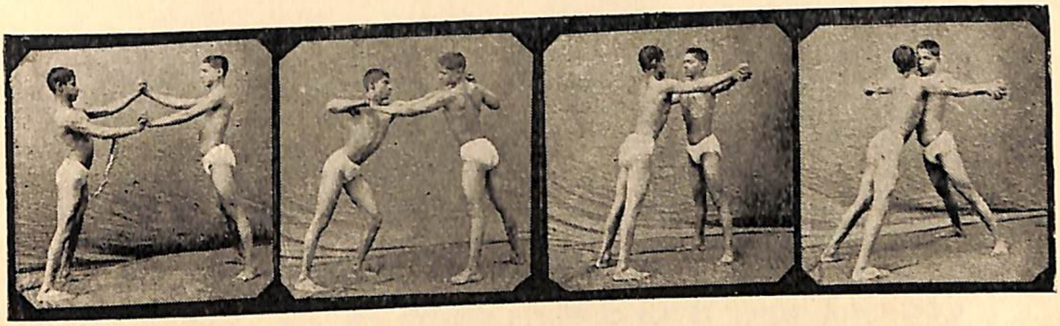
कसाच्या मेहनती करणारे पहिलवान.



चित्र संख्या ३२६

श्री.

# (११) कसांच्या मेहनती.



## ( उपोद्घात. )

याप्रकारच्या मेहनती एकमेकांस अडवून ( जरूरीप्रमाणें उलट जोर करून ) करावयाच्या असतात. या मेहनतींनी कुस्तीप्रमाणें मेहनत होते. या मेहनतीस जोडीदाराची जरूर लागते. जोडीदार आपल्यापेक्षां जास्त ताकददार असेल तर आपल्यास चांगली मेहनत होते व आपली शक्ति क्रमाक्रमानें वाढते. जोडीदाराबरोबर मेहनत करावयाची असल्यानें, मेहनत करतांना कंटाळा येत नाहीं. आपल्या इच्छेप्रमाणें कमी जास्त मेहनत करतां येते. या मेहनतींत इच्छा शक्तीचा ( वुइल पावरचा ) उपयोग करावयाचा असतो त्यामुळें स्नायूंची वाढ लवकर चांगली होते.

–: लेखक :–



रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे,
सं -बा. प्र. व्यायामशाळा, बडोदें.

या मेहनती करतांना एक गोष्ट ध्यानांत ठेवणें जरूर असते. चढाओढीप्रमाणें या मेहनतींत आपला पुरा जोर वापरून समोरच्या जोडीदारास अडवावयाचें नसतें, पण समोरच्या गड्यास मेहनत होईल इतक्या प्रमाणांत आपण जोर वापरून त्यास विरोध करावयाचा असतो. प्रत्येकानें आळीपाळीनें आपणास समोरच्याकडून मागें ढकलून घ्यावयाचें असतें. पण त्याबरोबरच समोरच्यास चांगला जोर वापरावा लागेल इतक्या बेतानें आपण त्यास अडविणें जरूर असते व असें केलें तरच मेहनत होते. याप्रकारच्या मेहनतीनें शरिरांत चांगली शक्ति व चिवटपणा ( कस ) येतो. यामुळें या मेहनतीस कसाच्या मेहनती असें म्हणतात.

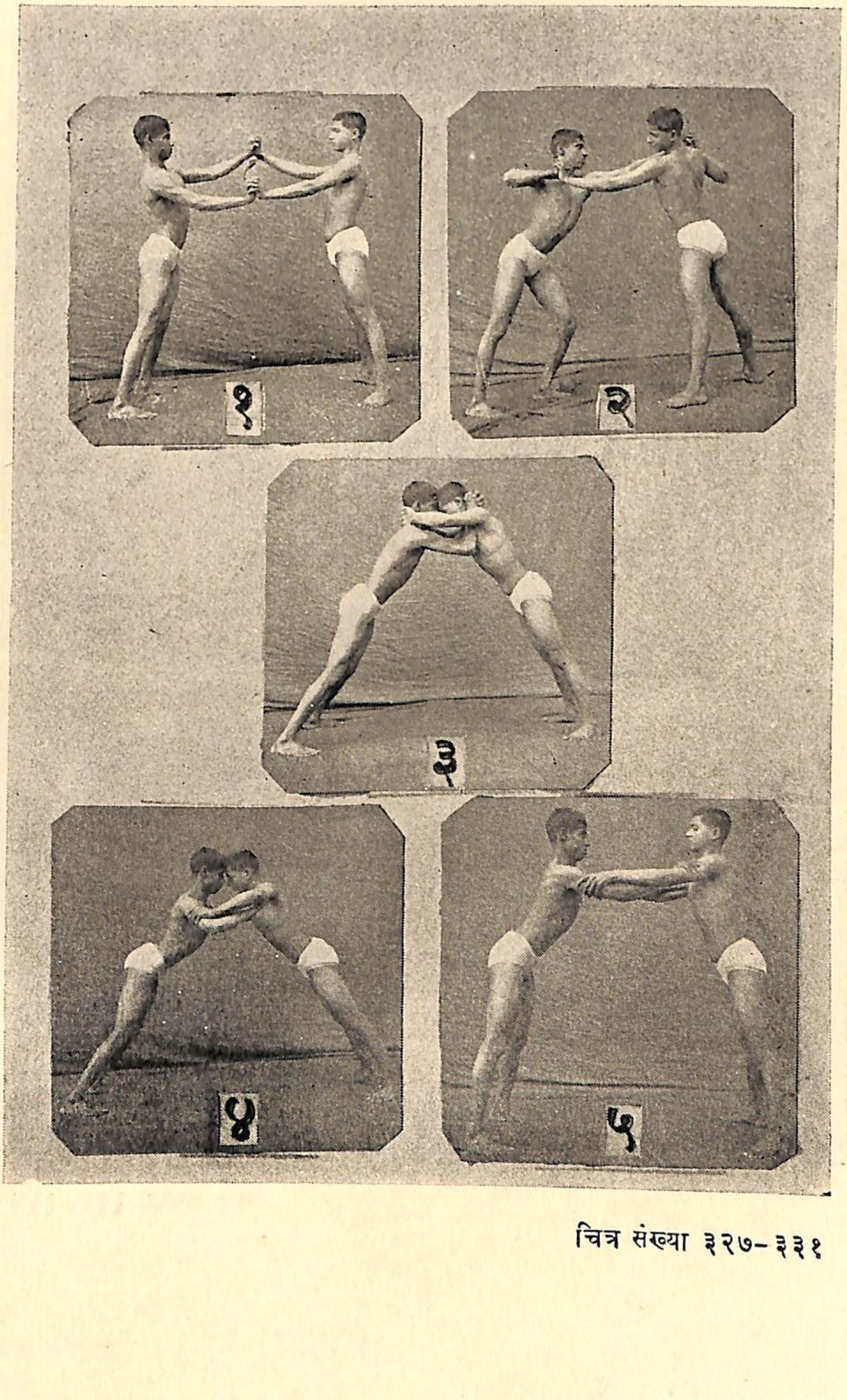
**पंजे ढकेल–प्रकार १ ला :**—चित्र अंक १ प्रमाणें समोरासमोर उभें राहून एकमेकांच्या बोटांत बोटें अडकवावीं. नंतर दोन्ही हातांनीं एकमेकांस मागें ढकलण्याचा प्रयत्न करावा. आपल्या शरिराचें वजन ढकलतांना पुढें टाकावें. एकदां एकानें अडवत अडवत आपले हात कोंपरांतून वांकवून मागें घ्यावें व नंतर दुसऱ्यानें त्याप्रमाणें आपले हात मागें ढकलूं द्यावे.

**पंजे ढकेल–प्रकार २ रा :**—चित्र अंक १ प्रमाणें हात धरून उभें रहावें. नंतर एकदां दोघांनीं आपले उजवे हात चित्र अंक २ प्रमाणें मागें ढकलून घ्यावे. नंतर दोघांनीं आपले डावे हात मागें ढकलून घ्यावे.

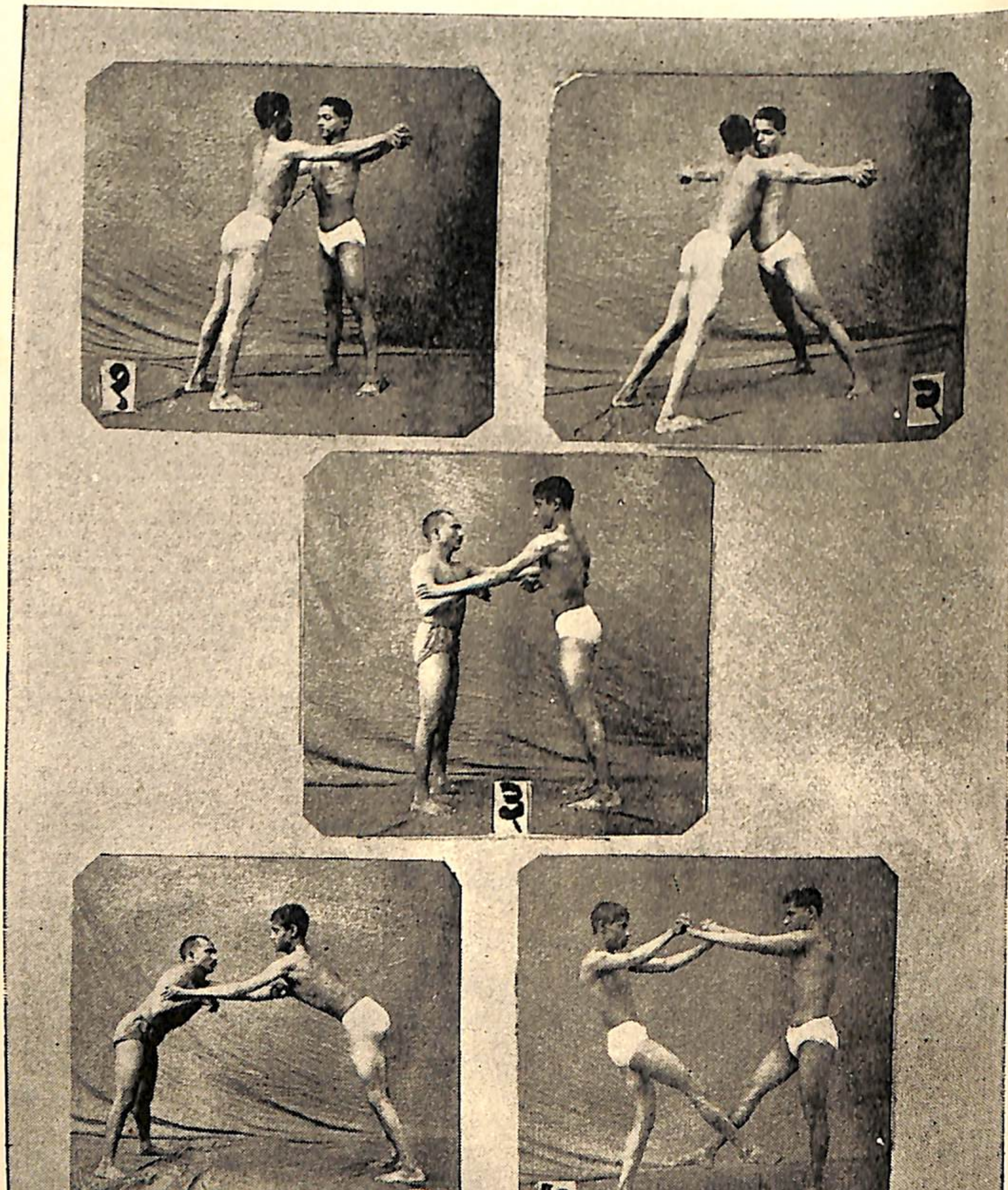
**मानेवर हात ठेवून डोक्यानें ढकलणें :**—चित्र अंक ३ प्रमाणें एकमेकांची मान धरून उभें रहावें. नंतर आलटून पालटून एकमेकांनीं एकमेकांस डोक्यानें मागें ढकलावें.

**चौदंडीवर राहून डोक्यानें ढकलणें :**—चित्र अंक ४ प्रमाणें दोघांनीं चौदंडीवर रहावें. नंतर डोक्यास डोकें टेकून एकमेकांस आलटून पालटून मागें ढकलावें.

**चौदंडीची ढकल :**—चित्र अंक ५ प्रमाणें चौदंडीवर उभें रहावें व एकमेकांनीं एकमेकांस ढकलावें.




चित्र संख्या ३२७-३३१




चित्र संख्या ३३२-३३६

**छातीची ढकेल:**—चित्र अंक १ प्रमाणें बाजूस आडवे हात करून व बोटांत बोटें घालून उभें रहावें. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें छातीला छाती लावून एकमेकांस ढकलावें.

**बाहे:**—समोरासमोर चित्र अंक ३ प्रमाणें उभें राहून डाव्या हातानें समोरच्या गड्याचा उजवा दंड धरावा. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें पुढें तोल टाकून समोरच्या गड्याचा दंड (आपला हात कोंपरांतून ताठ होईल असा लांब करून) मागें ढकलावा. नंतर आपल्या उजव्या हाताची मूठ समोरच्या गड्याच्या डाव्या हाताखालीं त्या चित्राप्रमाणें ठेवावी व उजवा हात झटक्यानें पुढें लांब करावा. आपला उजवा हात समोरच्या गड्याच्या डाव्या दंडावर आंतून वर नेऊन त्याचा दंड धरावा. नंतर त्याच्या दंडास पीळ देऊन तो शक्य तितका मागें ढकलावा म्हणजे चित्र अंक ४ च्या उलट स्थिति होईल. आपला डावा दंड समोरचा गडी ढकलेल त्यावेळीं आपण आपला डावा हात आपल्या डाव्या बाजूस बरगड्यास चिकटून ठेवावा व डावा हात कोंपरापासून वांकवून त्याच्या उजव्या हाताच्या आंतल्या बाजूस मूठ वळवून ठेवावा. याप्रमाणें ढकलतांना जोर घेण्यासाठीं आपला तोल पुढें पुढें टाकावा व दोन्ही पाय मागें मागें नेऊन सामनेवाल्याच्या अंगावर जास्त वजन टाकावें. याप्रमाणें करीत जमिनीजवळ शक्य तितकें जावें. व नंतर क्रमानें पुनः वर वर व्हावें व प्रथमच्या स्थितींत उभें रहावें.

या मेहनतीनें दंडांस व पायांस चांगली मेहनत होते. हा मेहनतीचा प्रकार फार उत्तम आहे.

**पायाची ढकेल:**—चित्र अंक ५ प्रमाणें एकमेकांचे पंजे धरावे व उजव्या पायाची पोटरी समोरच्या गड्याच्या उजव्या पायाच्या पोटरीस लावून उभें रहावें. नंतर पायानें समोरच्या गड्याचा पाय वर ढकलावा.

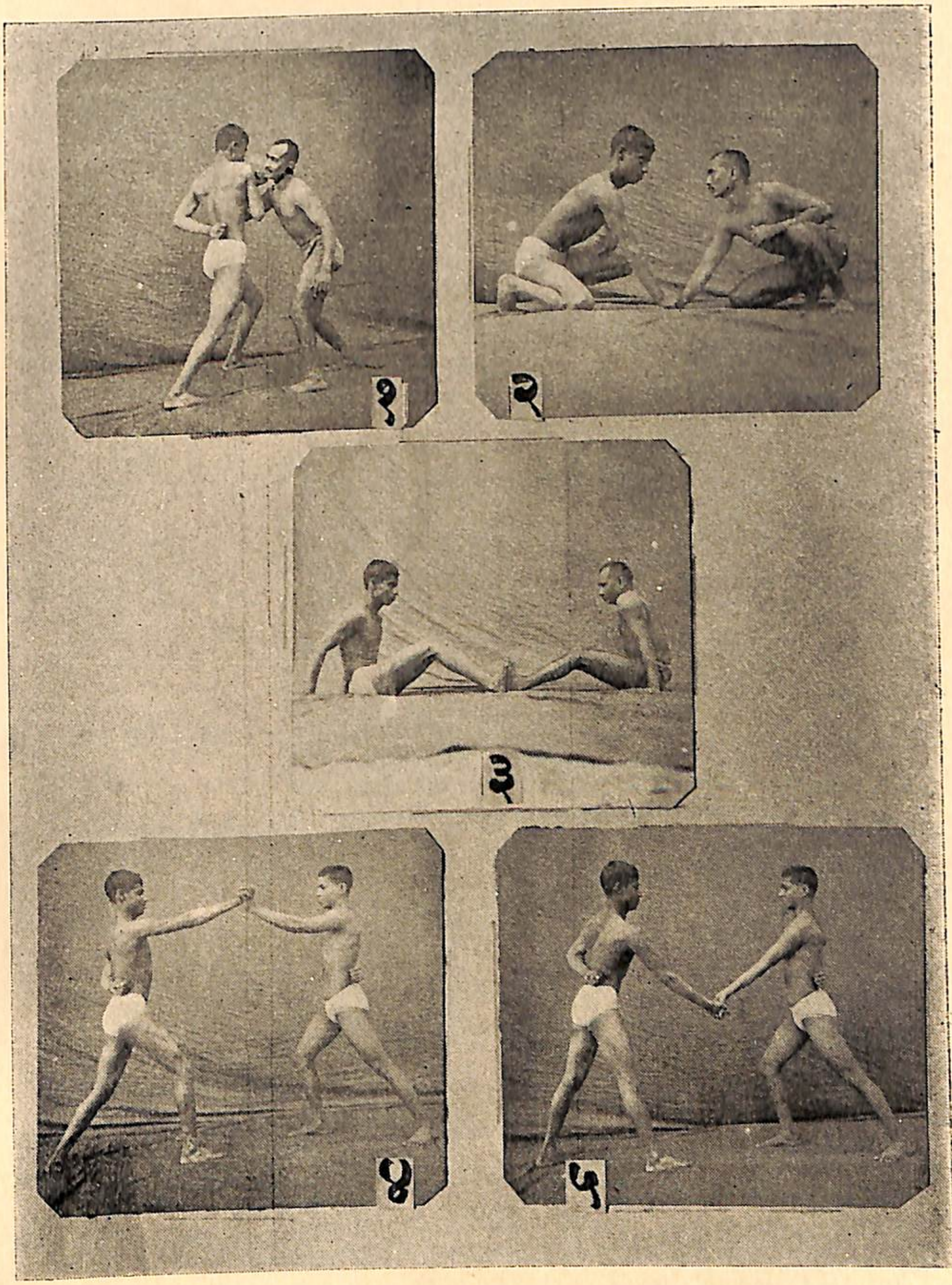
**कांडें ढकेल :**—उभ्यानें चित्र अंक १ प्रमाणें समोरा समोर उभें राहून कांड्यास कांडें लावावें. नंतर एकमेकांस मागें ढकलावें.

**कांडें ढकेल :**—( बसून ) चित्र अंक २ प्रमाणें खालीं बसून समोरच्या गड्याचें उजवें कांडें आपल्या उजव्या हातानें धरावें. नंतर त्याचें कांडें मागें ढकलावें. नंतर डाव्या हाताची कांडें ढकेल करावी. नंतर दोन्ही हातांची कांडीं धरून ढकेल करावी.

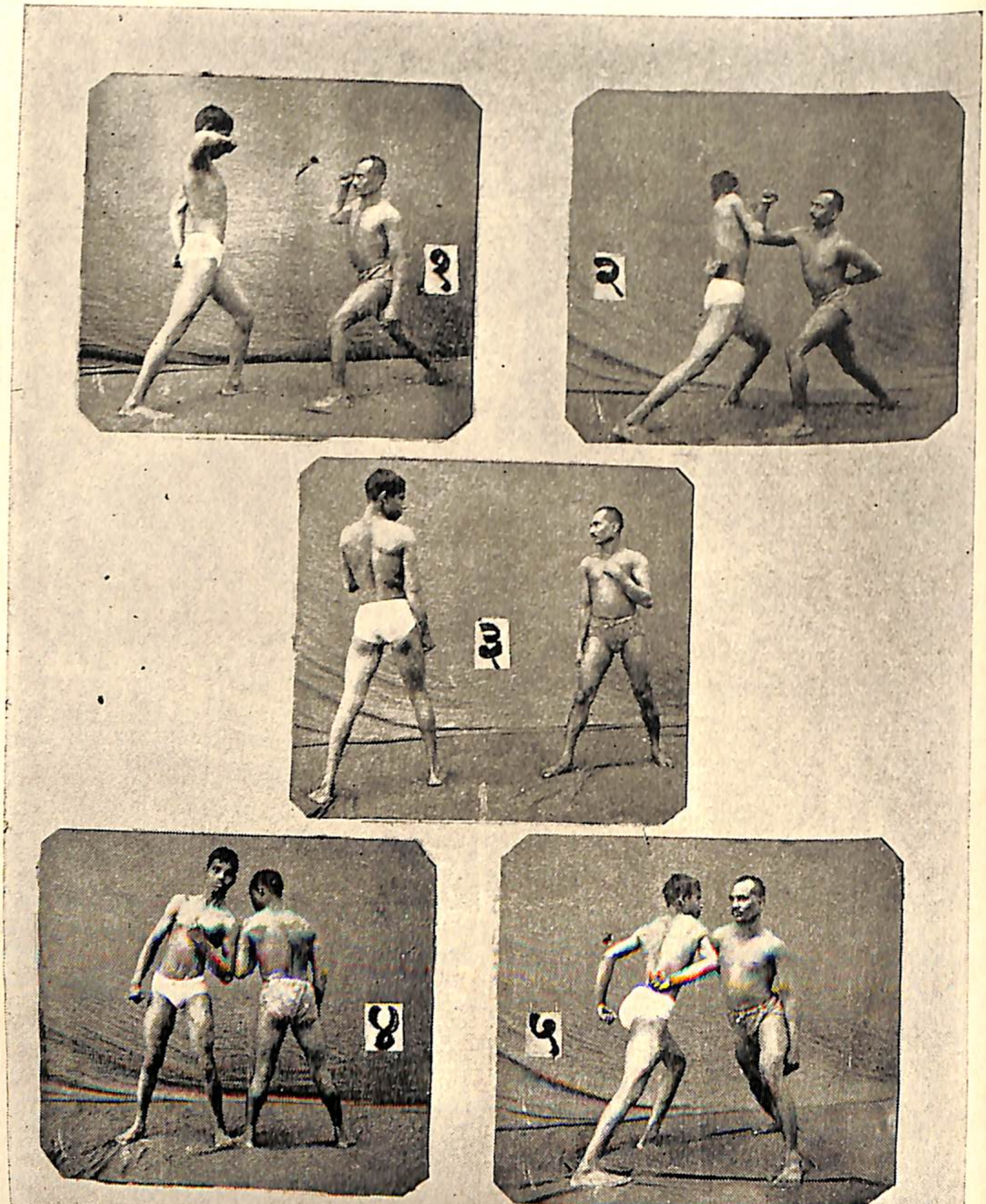
**पायाची ढकेल :**—चित्र अंक ३ प्रमाणें समोरा समोर बसून पायांस पाय लावावे व मागच्या बाजूस हात टेकावे. नंतर पायानें पाय ढकलावे. याप्रमाणें ढकलतानां हातांचा जोर घ्यावा.

**पंजा मुरड :**—समोरासमोर उभें राहून आपल्या उजव्या हातानें समोरच्याचा डावा हात चित्र अंक ४ प्रमाणें धरावा. नंतर त्याचा हात आपल्या उजव्या बाजूस मुरडून चित्र अंक ५ प्रमाणें बाजूस खालीं न्यावा. समोरच्या गड्यानें शक्य तितका जोर करून अडवावें.

समोरच्या गड्याच्या उजव्या हाताचा पंजा आपल्या उजव्या हातानें धरून मुरडावा, व डाव्या हाताचा पंजा आपल्या डाव्या हातानें धरून मुरडावा, म्हणजे याच मेहनतीचा दुसरा प्रकार होतो.




चित्र संख्या ३३७–३४१



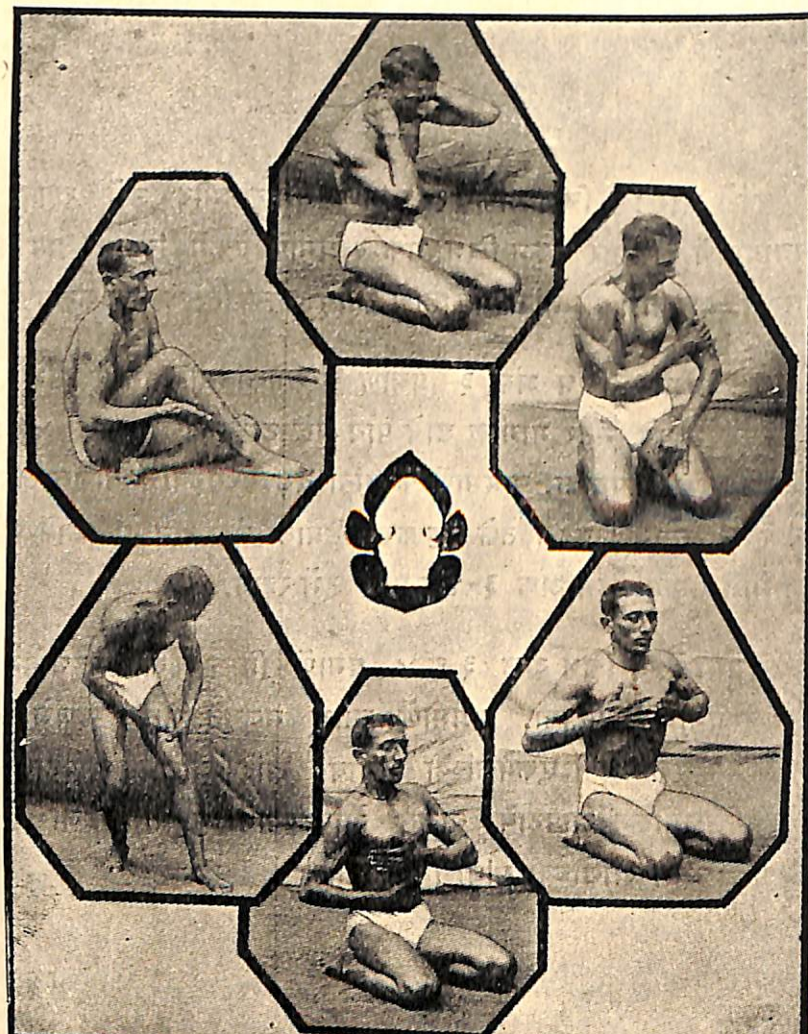

चित्र संख्या ३४२–३४६

**कांडें मार** :—चित्र अंक १ प्रमाणें समोरासमोर उभें रहावें. नंतर त्याच चित्राप्रमाणें हात वर करून चित्र अंक २ प्रमाणें एकमेकांच्या ( प्रकोष्टावर ) प्रकोष्ट मारावा. याप्रमाणें मारतांना प्रकोष्टाचे स्नायू शक्य तितके घट्ट करून ठेवावे.

**दंड मार** :—चित्र अंक ३ प्रमाणें एकमेकांसमोर तिरपें उभें रहावें. उजवे पाय पुढें ठेवावे. नंतर मागील डावे पाय पुढें टाकून चित्र अंक ४ प्रमाणें यावें व दंडावर दंड आपटावा. याप्रमाणें करतांना दंड बरगड्यांचे बाजूस चिकटून ठेवावा व त्याचे स्नायू शक्य तितके घट्ट करून ठेवावे. नंतर पुनः प्रत्येकानें स्वतःचा डावा पाय मागें नेऊन चित्र अंक ३–४ प्रमाणें उभें रहावें.

**मुद्देमार** :—चित्र अंक ३ व ४ प्रमाणें क्रिया करून मुद्द्यावर मुद्दा चित्र अंक ५ प्रमाणें आपटावा. याप्रमाणें स्नायू मजबूत झालें म्हणजे ८–१० फुटांवरून येऊन एकमेकांनीं एकमेकांच्या खांद्यावर खांदे जोरानें आपटावे. खांदे आपटावयाचे ते समोरून आपटावे. बाजूस आपटल्यानें मुद्द्यांस इजा होण्याचा संभव असतो. वेळेला खांद्याच्या सांधा निखळतो.

आपल्या हातांनीं आपलें मालीस करणें.



चित्र संख्या ३४७–३५२

श्री.

# (१२) मालीस करण्याची मेहनत.









लेखक :–श्री. रा. रा. गं. ग. पटवर्धन,
राजेसाहेब, मिरज.

## उपोद्घात.

'मर्दनं गुण वर्धनम्' मालीश करून घेणारास त्यापासून अनेक फायदे होतात. मालीस करून घेण्यानें शरिरांतील थकवा नाहींसा होतो, रक्ताभिसरण चांगलें होऊन आरोग्य सुधारतें. अलीकडे मालीसचें एक शास्त्र बनविण्यांत आलें आहे. व त्यामुळें मालीस करून अनेक प्रकारचे रोग बरे करण्यांत येतात. मालीस करणारास देखील व्यायामाच्या दृष्टीनें चांगला फायदा होतो. मालीस करणें ही एक उत्तम प्रकारची मेहनत आहे. मालीस करणाराचे हातांस जरी जास्त मेहनत होत असली तरी त्याबरोबरच पायांस, पाठीस, पोटास, कमरेस वगैरे अनेक भागांतील स्नायूंसहि उत्तम प्रकारची मेहनत होते. निरनिराळ्या तऱ्हेनें उभें राहून व बसून मालीस करावें लागतें. मालीस करतांना दम लागतो व त्यामुळें दीर्घश्वसन होतें. शिवाय यकृत्, प्लीहा वगैरे शरिराच्या आंतील इंद्रियांसहि चलन मिळतें. उन्हाळ्यांत खोबऱ्याचें व हिवाळ्यांत तिळाचें तेल ओघळेल इतकें लावून तें अंगांत जिरे पर्यंत मालीस करावें.

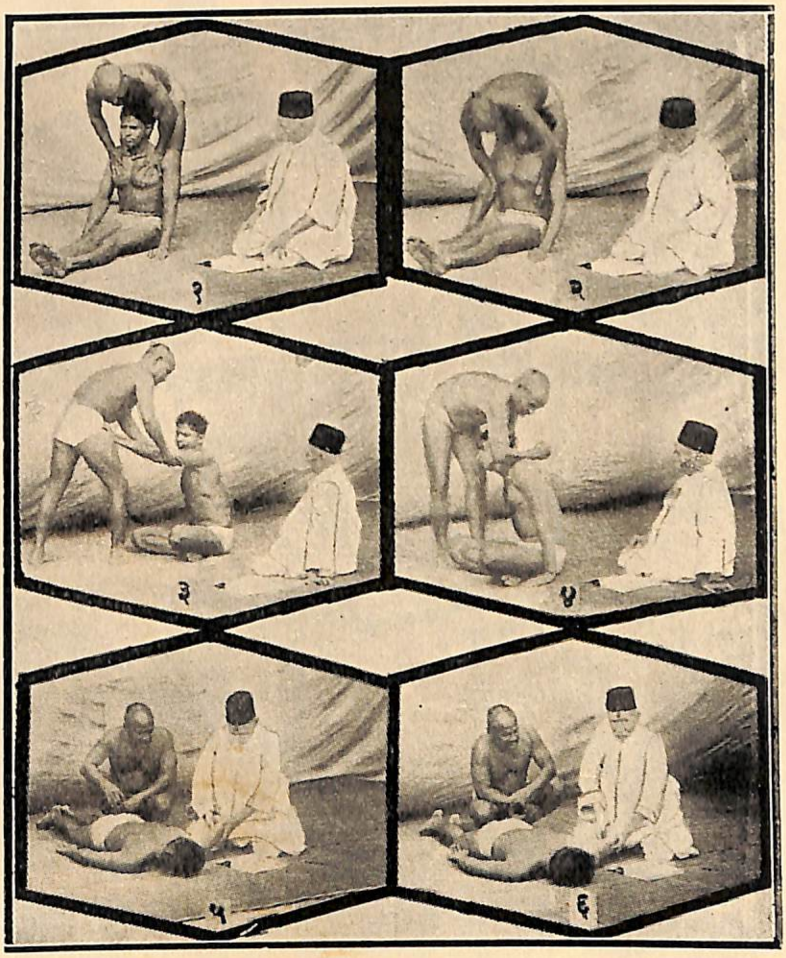
दुसऱ्याचें मालीस करण्यानें मालीस करणारासच फक्त मेहनत होते, पण आपल्या शरिराचें आपल्याच हातांनीं मालीस केल्यासहि मालीसच्या मेहनतीचा फायदा होऊन शिवाय मालीस करून घेण्यापासून होणारे फायदेहि होतात. आपल्या हातानें मालीस करतांना चोळावें, दाबावें व मुठीनें बुक्या माराव्या म्हणजे शरीर हलकें होऊन हुशारी वाटते. डोक्यास व तळपायांस देखील मालीस करावें म्हणजे डोळ्यांचें तेज वाढतें व मेन्दू शांत होतो.

**छातीचें मालीस :**—चित्र अंक १ प्रमाणें ज्याचें मालीस करावयाचें असेल त्याचे पाठीमागें उभें रहावें. नंतर त्या चित्राप्रमाणें त्याचे छातीवर हात ठेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें हात बाजूनें खालीं न्यावे व पुनः खालून वर आणावे. याप्रमाणें वर्तुळाकार हात फिरवून मालीस करावें. मालीस करतांना मुख्य गोष्ट ध्यानांत ठेवावी कीं अशुद्ध झालेलें रक्त मालीस करण्यानें हृदयाकडे ढकलून न्यावयाचें असतें.

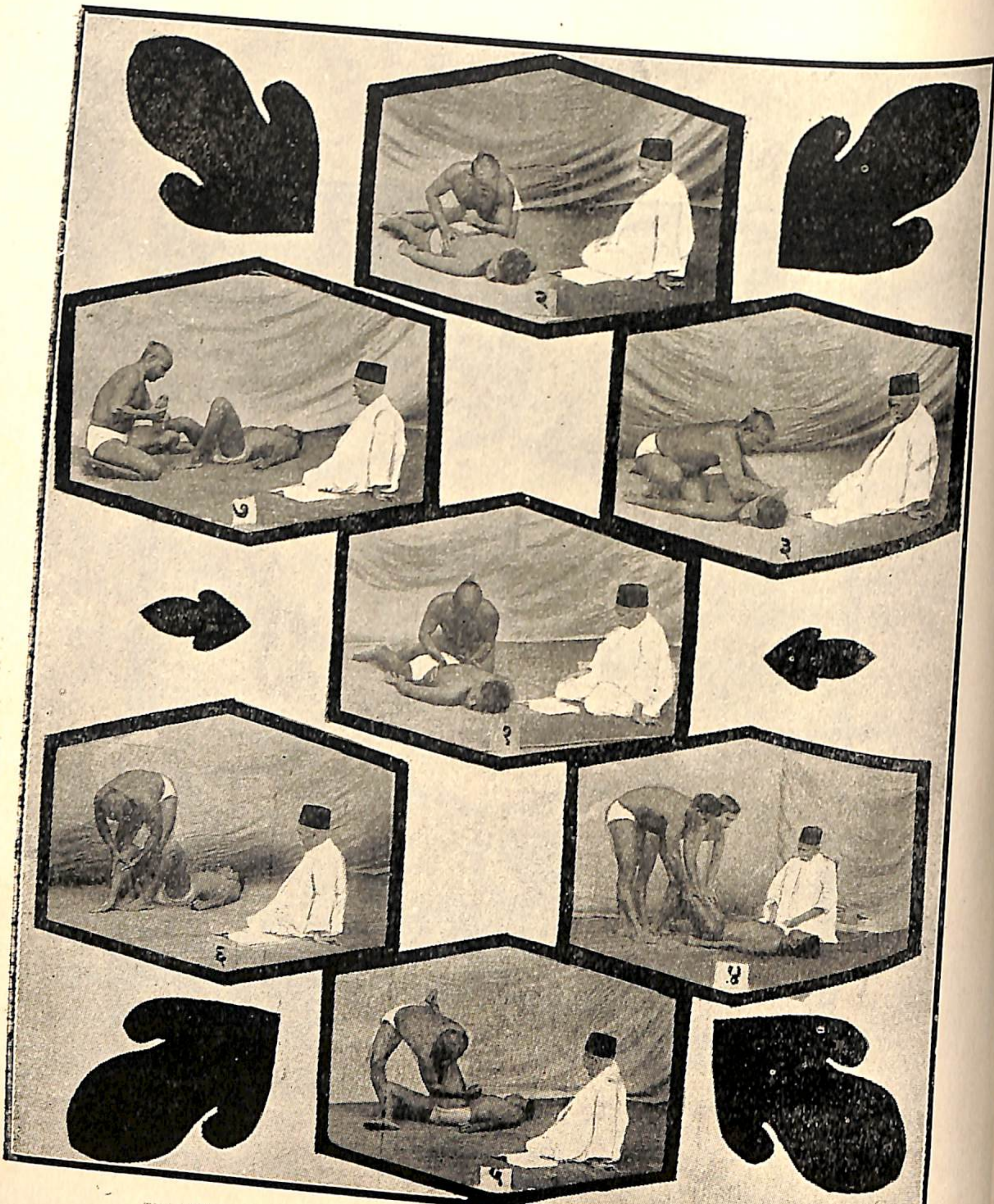
**हाताचें मालीस :**—हाताचें मालीस करावयाचें असेल तर त्यास चित्र अंक ३ प्रमाणें आपल्या समोर बसवावा व त्यास चित्राप्रमाणें आपली चड्डी धरण्यास सांगावें. नंतर त्याच्या मनगटाकडून खांद्याकडे आपल्या दोन्ही हातांनीं मालीस करावें. याप्रमाणें हात वर नेतांना जोरानें दाबावें पण खांद्याकडून मनगटाकडे हात परत आणतांना मात्र दाब देऊं नये.

**खांद्याचें मालीस :**—ज्याच्या खांद्याचें मालीस करावयाचें असेल त्याच्या खांद्यावर आपल्या पुढील हाताचा (प्रकोष्ठ) मांसल भाग ठेऊन मालीस करावें. नुसत्या हातानें मालीस करण्यापेक्षां याप्रमाणें हाताचा भार घालून मालीस केलें तर चांगल्या रीतीनें दाब येऊन लवकर आराम वाटतो.

**हाताच्या व दंडाच्या उलट बाजूंनीं मालीस :**—ज्याचे मालीस करावयाचें असेल त्यास चित्र अंक ५—६ प्रमाणें पालथें निजवावें व आपण गुडघे टेकून त्याच्या बाजूस चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें बसावें. नंतर आपल्या दोन्ही हातांनीं मनगटाकडून खांद्याकडे दाबून मालीस करावें. उलट बाजूस आपले हात नेतांना दाब देऊं नये.



चित्र संख्या ३५३–३५८




चित्र संख्या ३५९-३६५

**पाठीचें मालीस :**—ज्याच्या पाठीचें मालीस करावयाचें त्यास चित्र अंक १ प्रमाणें पालथा निजवावा व आपण त्याच्या पायाच्या बाजूस त्या चित्राप्रमाणें बसावें. नंतर आपले दोन्ही हात त्याच्या कमरेच्या वरच्या अंगास दोन्ही बाजूंस ठेवावें. नंतर दोन्ही हात दाब देत देत त्याच्या मानेकडे न्यावे व तेथून आपले हात त्याच्या कुशीवरून जास्त दाब न देतां मूळच्या जागीं आणावे.

पाठीस जास्त दाब देऊन मालीस करण्याची जरूर असेल तर चित्र अंक २ प्रमाणें त्याच्या पाठीवर आपल्या डाव्या हाताचा दाब देऊन मालीस करावें. जरूरीप्रमाणें शरिराचा भार त्याच्या पाठीवर टाकावा.

**मानेचें मालीस :**—चित्र अंक ३ प्रमाणें त्यास पालथें निजवून त्याच्या बाजूस आपण बसावें. नंतर त्या चित्राप्रमाणें आपल्या हातानें दाब देऊन मालीस करावें. आपल्या शरिराचें वजन टाकून मालीस करतां येतें म्हणून कमी श्रमानें त्यास आपण चांगलें मालीस करूं शकतों.

**मांड्याचें मालीस :**—मालीस करणारीं दोन माणसें असलीं तर त्यांनीं ज्याचें मालीस करावयाचें त्यास चित्र अंक ४ प्रमाणें उताणें निजवावें व आपण त्याच्या पायांकडे उभें रहावें. नंतर आपले दोन्ही हात त्याच्या गुडघ्याच्या वरील अंगास त्याच्या मांडीच्या दोन्ही बाजूंस लावून, वरून खालीं हात नेऊन जोरानें मालीस करावें. हात वर आणतांना दाब देऊं नये.

**मांडीच्या खालच्या भागाचें मालीस :**—ज्याचें मालीस करावयाचें त्यास चित्र अंक ५ प्रमाणें उताणें निजवावें. नंतर त्याचा डावा पाय चित्राप्रमाणें ऊंच करून आपल्या डाव्या बगलेंत धरावा. नंतर आपण कमरेंतून वांकून आपल्या उजव्या हाताचा चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें दाब देऊन मालीस करावें. मांडीचे स्नायू मोठे व मजबूत असतात त्यामुळें मांडीस मालीस करतांना चांगला जोर देऊन मालीस करावें लागतें. मांडीचें मालीस करणारास चांगली मेहनत होते.

**पोटरीचें मालीस :**—चित्र अंक ६ प्रमाणें ज्याचें मालीस करावयाचें असेल त्यास उताणें निजवावें. नंतर मालीस करणारानें चित्राप्रमाणें उभें राहून पोटरी व नळीचें मालीस करावें. याप्रमाणें उजव्या पोटरीस मालीस केल्यावर डाव्या पोटरीस मालीस करावें.

भारी वजनाचा दगडी गोळा उचलणें.



चित्र संख्या ३६६

श्री.

# (१३) दगडी गोळे उचलण्याची मेहनत.

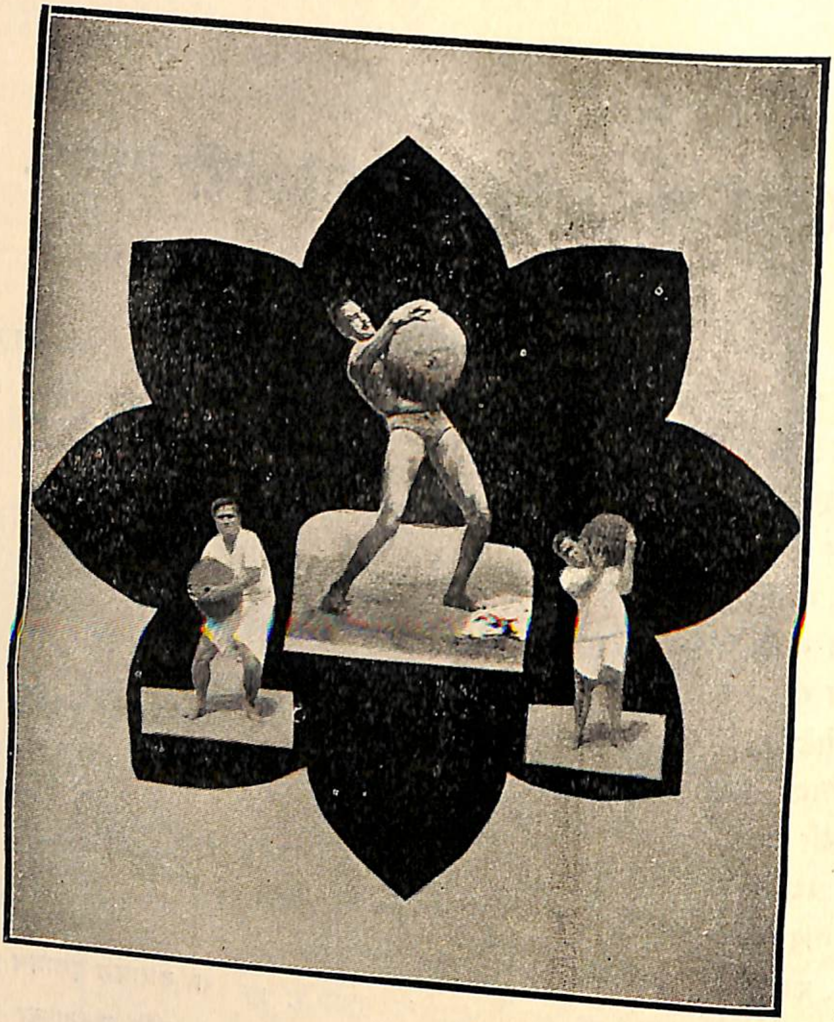
## उपोद्‌घात.

महाराष्ट्रांत व कोकणांत गांवाबाहेर मंदीर असल्यास त्या मंदिराच्या बाहेरच्या बाजूस लहान मोठे दगडी गोळे ठेवलेले पुष्कळ ठिकाणीं पाहण्यांत येतात. एखाद्या प्रसिद्ध मंदिरांत जेथें वर्षांतून एखादेवेळीं यात्रा भरते अशा मंदिराजवळ तर बहुतकरून अशा प्रकारचे लहान मोठे दगडी गोळे असलेले दिसतात. गांवाबाहेर दर्शनास जाणारी मंडळी सहज गमतीनें म्हणून हे गोळे उचलतात. यात्रेच्या वेळीं तर सर्वांत जास्त वजनाचा गोळा कोण उचलतो याबद्दलची चढाओढ लागते. लहान मोठे गोळे असल्यानें प्रत्येकास आपल्या शक्तिप्रमाणें गोळे उचलून संवय करण्यास बरें पडतें. यात्रेच्या वेळीं अथवा अन्य वेळीं पुष्कळ मंडळी जमली म्हणजे त्यांस आपल्या शक्तीचें प्रदर्शन करण्याची संधि या गोळयांच्यामुळें मिळते, म्हणून गांवांतील तरूण मंडळी हे गोळे उचलण्याची संवय करतात. क्रमाक्रमानें जास्तजास्त वजनाचे गोळे उचलण्यानें उचलणाराची शक्ति वाढते व त्याचें आरोग्य सुधारतें. हा मेहनतीचा एक चांगला प्रकार आहे. मोठ्या वजनाचे गोळे उचलण्यानें वजनाच्या प्रमाणांत हातांत व पायांत चांगली ताकद येते.

-: लेखक :-

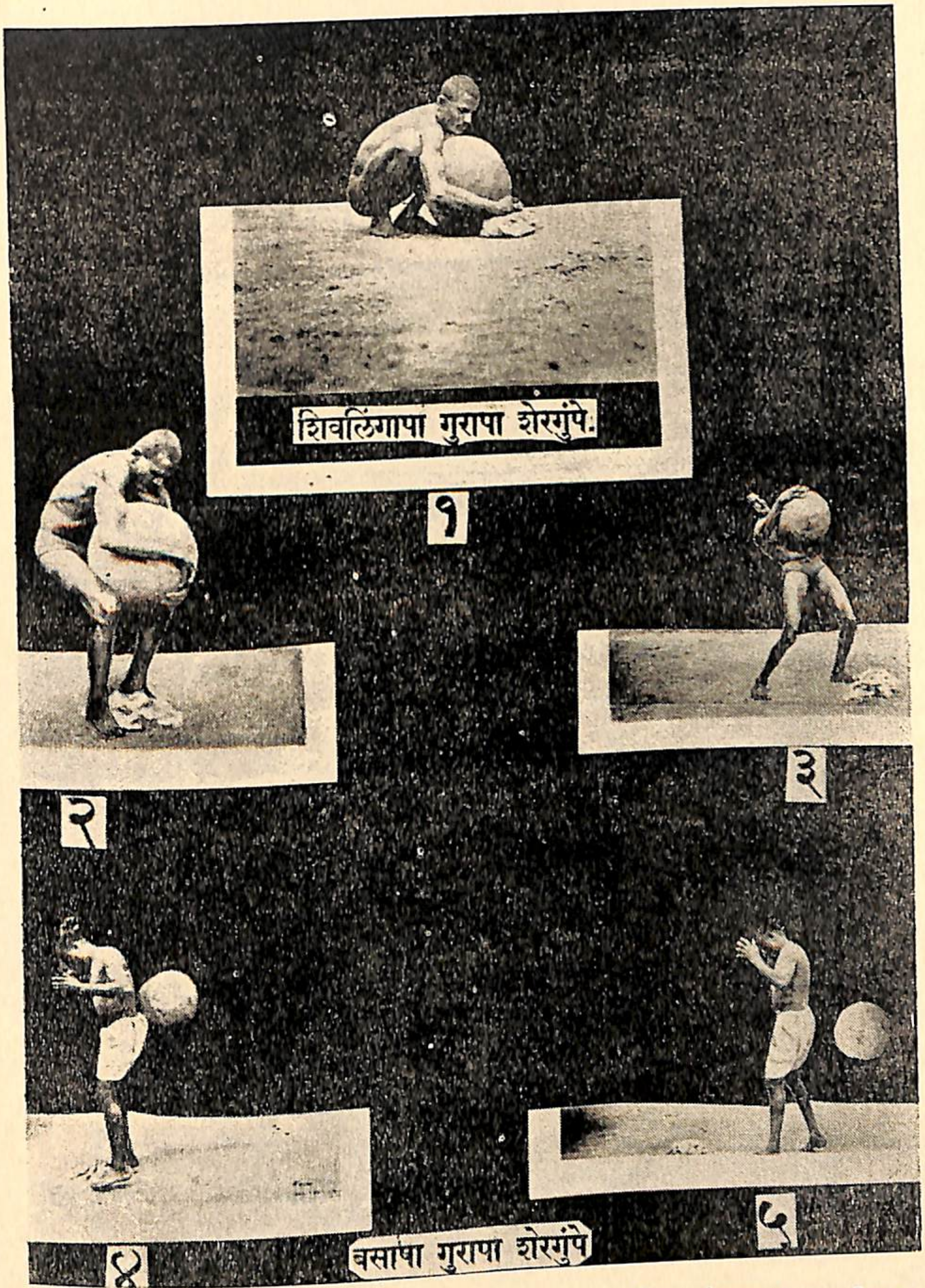


रा. नारायण दत्तात्रय मुजुमदार.



चित्र संख्या ३६७–३६९

दगडी गोळा उचलून प्रथम मांडीवर घ्यावा व नंतर जास्त वर उचलून खांद्यावर न्यावा. खांद्यावर गोळा घेऊन कांहीं अंतर चालण्याची संवय करावी. सुरुवातीस हलका गोळा घेऊन संवय करावी व क्रमाक्रमानें जास्त वजनाचे गोळे घ्यावें.




चित्र संख्या ३७०–३७४

चित्र अंक १ प्रमाणें बसून गोळा धरावा. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें उभें राहून गोळा मांडीवर घ्यावा व चित्र अंक ३ प्रमाणें तो छातीवर घेऊन चित्र अंक ४–५ प्रमाणें झोकानें मागें टाकावा.

दोन्हीं हातांनीं दोन नाली उचलल्या आहेत.



चित्र संख्या ३७५

श्री.

# (१४) नाल.

## उपोद्घात.

नाल दगडाच्या केलेल्या असतात. दगड गोल आकाराचा घडून त्याच्या मध्यभागीं भोंक पाडतात व त्यांत मूठ ठेवितात. त्यास नाल असें म्हणतात. जड वजनाच्या लोखंडी डंबेल्सप्रमाणें या नालींचा उपयोग करतां येतो. नाली लहान मोठ्या वजनांच्या करतात, त्यामुळें मेहनत करणारांच्या शक्तीप्रमाणें त्यांचा उपयोग करतां येतो. प्रथम कमी वजनाची नाल घेऊन निरनिराळे हात करण्याची संवय करावी व क्रमाक्रमानें जास्त जास्त वजनाच्या नाली वापराव्या. याप्रमाणें केल्यानें नाल उचलणाराची शक्ति वाढते. बहुतेक जुन्या तालमींतून एक दोन नाली तरी ठेविलेल्या असतात. जास्त जास्त वजनाच्या नाली उचलण्याची उतावळ करूं नये, त्यामुळें फायदा न होतां नुकसान होण्याची भीति असते.

-: लेखक :-



रा. रा. अ. कों. गोडबोले, काशी.

काशीक्षेत्रीं बहुतेक जुन्या तालमींतून भारी वजनाच्या जोड्या, भारी वजनाच्या नाली, भारी वजनाच्या गदा उचलण्याचा रिवाज फार आहे. तेथील मनकर्णिका घाटावर महास्मशानाची जागा आहे. त्या स्मशानाच्या उपयोगाबद्दल पैसे घेण्याचा हक्क डोंबांचा आहे. प्रत्येक प्रेत त्या घाटावर जाळण्यासाठीं डोंबांस कांहीं रक्कम द्यावी लागते. त्यामुळें हे हक्कदार डोंब पैसेवाले आहेत. यांपैकीं एका डोंबाचें घर दशाश्वमेघ घाटावर मानमंदिराजवळ आहे. तेथें **देवीडोंबांचा** आखाडा आहे. देवीडोंबांची भारी वजन उचलण्याबद्दल फार प्रसिद्धि होती. चित्रांतील नाली पाहिल्या म्हणजे त्यांच्या शक्तीची चांगली कल्पना येते. त्यांच्या आखाड्यांत नाली आहेत तशा मोठ्या नाली कोठेंहि आमच्या पाहण्यांत आल्या नव्हत्या. देवीडोंब वारल्या-नंतर त्यांचे ज्येष्ठ पुत्र **सहदेव** हे आखाडा चालवीत असत. त्यांच्या मरणानंतर देवींचे कनिष्ट

देवी डोंब सहदेव



लक्ष्मीनारायण चित्र संख्या ३७६-३७८

पुत्र श्री. लक्ष्मीनारायण हे हल्लीं तो आखाडा चालवितात. चित्रांत वरच्या बाजूनें डावेकडील चित्र देवीडोंबांचें आहे व उजवेकडील चित्र सहदेव यांचें आहे. खालचें चित्र हल्लींचे आखाड्याचे मालक श्री. **लक्ष्मीनारायण** यांचें आहे. यांनीं कांहीं नाली आम्हांस उचलून दाखविल्या. पण अगदीं भारी वजनांच्या नाली आहेत त्या हेहि उचलूं शकत नाहींत. मोठ्या नालींचा घेर ७ फूट ८ इंच, उंची १५ इंच व व्यास २० इंच आहे. वजन बंगाली २० मण आहे!



चित्र संख्या ३७९

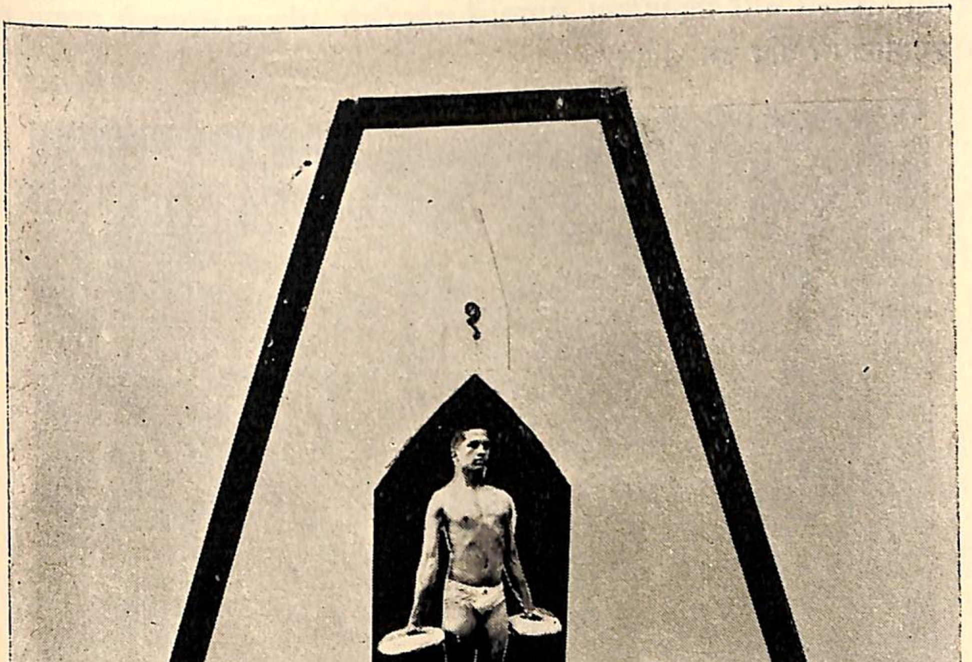
# नाली उचलण्याची मेहनत.

**प्रकार १ ला:**—दोन्हीं पायांच्या समोर नाल ठेवून सरळ उभें रहावें. नंतर कमरेंतून वांकून एक नाल उजव्या हातांत व दुसरी नाल डाव्या हातांत धरून चित्र अंक १ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें उजवा हात कोपरांतून वांकवून नाल वर उचलून खांद्याजवळ आणावी. नंतर पुनः नाल सुरवाती-प्रमाणें खालीं न्यावी. नंतर डावा हात वांकवून वर घ्यावा व नाल डाव्या खांद्या-समोर आणावी व पुनः हात खालीं नेऊन नाल पूर्व स्थितींत न्यावी.

**प्रकार २ रा:**—चित्र अंक १ प्रमाणें उभें रहावें. दोन्हीं हात एकदम वर घेऊन नाली खांद्यासमोर आणाव्या व पुनः खालीं न्याव्या.

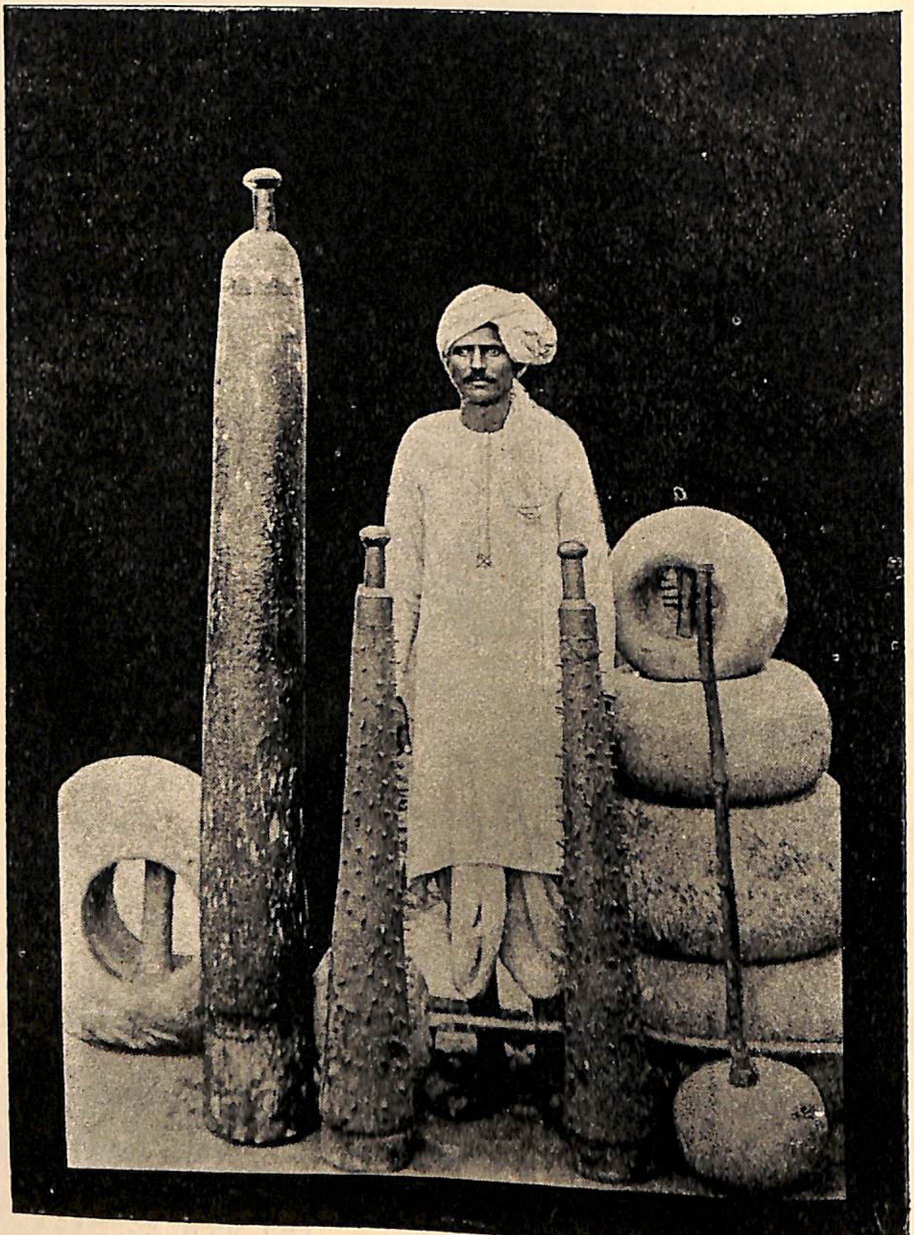
**प्रकार ३ रा:**—चित्र अंक २ प्रमाणें उजव्या हाताची नाल वर आणल्यानंतर तशीच ती वर न्यावी व उजवा हात ताठ करून उंच धरावी. नंतर उलट क्रिया करून नाल खालीं आणावी. डाव्या हातानेंहि वर प्रमाणेंच क्रिया करावी.

**प्रकार ४ था:**—चित्र अंक १ प्रमाणें नाली धरून उभें रहावें. दोन्हीं हात कोपरांतून वांकवून नाली खांद्यांसमोर वर आणाव्या. नंतर दोन्हीं हात एकदम वर नेऊन नाली चित्र अंक ३ प्रमाणें वर न्याव्या व उलट क्रिया करून चित्र अंक १ च्या स्थितींत यावें.




चित्र संख्या ३८०-३८२

लक्ष्मीनारायण देवीडोंब मु. काशी यांच्या आखाड्यांतील एक्का, नाली, गदा, दगडी बारबेल्स वगैरे मेहनतींच्या साधनांचें छायाचित्र. यांत आखाड्याचे मालक श्री. लक्ष्मीनारायण डोंब उभे आहेत.



चित्र संख्या ३८३

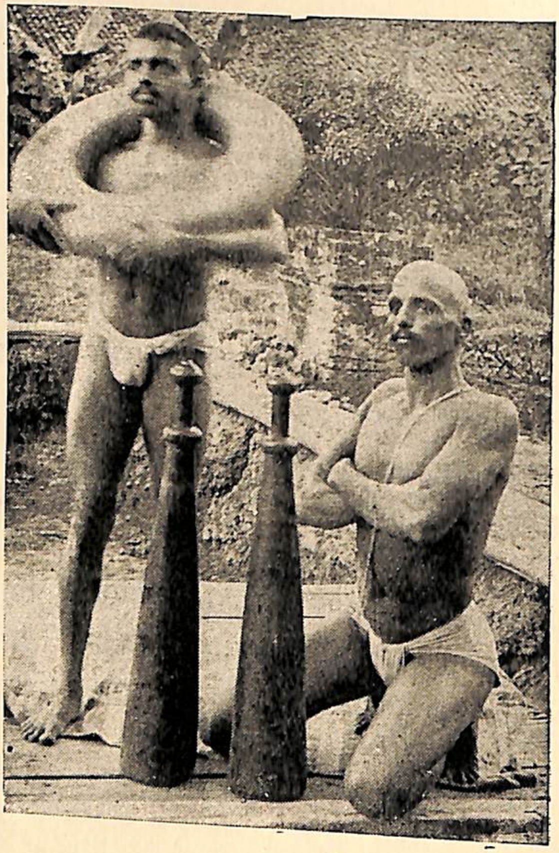
श्री.

# (१५) एक्का.

[लेखक :—रा. रा. अ. कों. गोडबोले, काशी.]

श्रीक्षेत्र काशी येथील श्री. लक्ष्मीनारायण डोंब यांच्या आखाड्यांत एक्का हें व्यायामाचें एक नवीनच साधन पाहण्यांत आलें. चित्रांत लहान मल्लखांबासारखें एक लाकडी साधन उभें करून ठेविलें आहे त्यास एक्का म्हणतात. याचा घेर ३० इंच असून बोंडासुद्धां उंची ६ फूट ९ इंच आहे. हा एक लहानसा लाकडी मल्लखांब अथवा ६ फूट लांबीची लाकडी जोडी आहे असें म्हटलें तरी चालेल. देवीडोंब हे हा एक्का एका हातानें तोलून उभा करीत असत, असें आम्हांस सांगण्यांत आलें. याशिवाय लोखंडी दांड्याच्याऐवजीं बांबूचा दांडा बसविलेले बारबेल्स या तालमींत बरेच आहेत. यांच्या दोन्ही टोकांस वजनासाठीं दगडी गोळे बसविलेले आहेत. वजनें उचलण्याची संवय करण्यासाठीं ह्या देशीबारबेल्सच बनविल्या आहेत.

चक्कीची मेहनत.



चित्र संख्या ३८४

श्री.

# (१६) चक्की.

## उपोद्घात.

चक्की दगडाची केलेली असते. दगड घडून त्याचें गळयांत घालण्यासारखें चाक (कडें) करतात त्यास चक्की म्हणतात. चक्क्या निरनिराळ्या वजनांच्या व मापांच्या करतात त्यामुळें त्यांचा उपयोग मेहनत करणारांच्या शक्तीप्रमाणें करतां येतो. चक्कीच्या मेहनतींतहि वाढत्या वजनांचा उपयोग करून शक्तीची वाढ करावयाची असते. एकाच वजनाच्या चक्कीचा उपयोग करून पुष्कळ मेहनत केली तरी त्यामुळें दम वाढतो पण शक्ति वाढत नाहीं. म्हणून ज्याची इच्छा आपली शक्ति वाढावी अशी असेल त्यानें क्रमाक्रमानें जास्त जास्त वजनाच्या चक्क्या उपयोगांत घेणें जरूर असतें. मेहनतींचे अनेक प्रकार आहेत व मेहनतीचीं अनेक साधनेंहि आहेत. पण त्यांत मानेच्या स्नायूंस मजबूत करणारे व्यायामाचे प्रकार अथवा साधनें फारच थोडीं आहेत. दंड, बैठका, जोडी, नमस्कार वगैरे प्रकारच्या व्यायामांनीं मानेच्या स्नायूंस पाहिजे तसा व्यायाम होत नाहीं. कुस्ती करतांना मानेस उत्तम प्रकारचा व्यायाम होतो. त्याचप्रमाणें चक्कीच्या व्यायामानेंहि मानेचे स्नायू उत्तम प्रकारें तयार होतात, हा या व्यायामाचा विशेष आहे. शिवाय हात, पाठ, मांड्या वगैरे भागांतील स्नायूंसहि या मेहनतीनें चांगला व्यायाम होतो. शिवाय पाठीच्या कण्यास तर चांगलीच मेहनत पडते. गर्दन चांगली तयार असल्याशिवाय मनुष्य चांगला तयार दिसत नाहीं. पुष्कळांची मान पाहिजे तशी इतर व्यायामांनीं तयार होत नाहीं. म्हणून इतर व्यायाम करणारांनीं या मेहनतीचाहि अवश्य उपयोग करावा.

-: लेखक :-



रा. शंकरराव धोंडोपंत विद्वांस,
बडोदें.

**चक्की उचलणें**:—दोन्ही हातांनीं चक्की धरून चित्र अंक १ प्रमाणें बसावें. नंतर वांकून डोकें चक्कीमध्यें घालून चक्की चित्र अंक २ प्रमाणें मानेवर घ्यावी. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही हात जमिनीवर टेकून चक्की उचलून चित्र अंक ३ प्रमाणें ताठ व्हावें नंतर उकीडवे बसून गुडघ्यावर हात ठेवावे व हातांचा नेट घेऊन चित्र अंक ४ प्रमाणें उठून उभें रहावें. वर सांगितलेली क्रिया उलट क्रमानें करून चक्की पुनः जागेवर ठेवावी.

**चक्की घेऊन चालणें**:--चित्र अंक ४ प्रमाणें चक्की गळ्यांत घालून उभें राहिल्यावर चालावें.

**चक्की घालून दौड करणें**:—चित्र अंक ४ प्रमाणें चक्की घालून उभें राहिल्यानंतर सावकाशीनें दौड करावी. चक्की भारी असेल तर दौड करतांना दोन्ही हात चक्कीस खालून लावून आधार द्यावा.

**चक्की घेऊन बैठका मारणें**:--चित्र अंक ४ प्रमाणें चक्की घालून उभें राहिल्यानंतर बैठकी माराव्या.

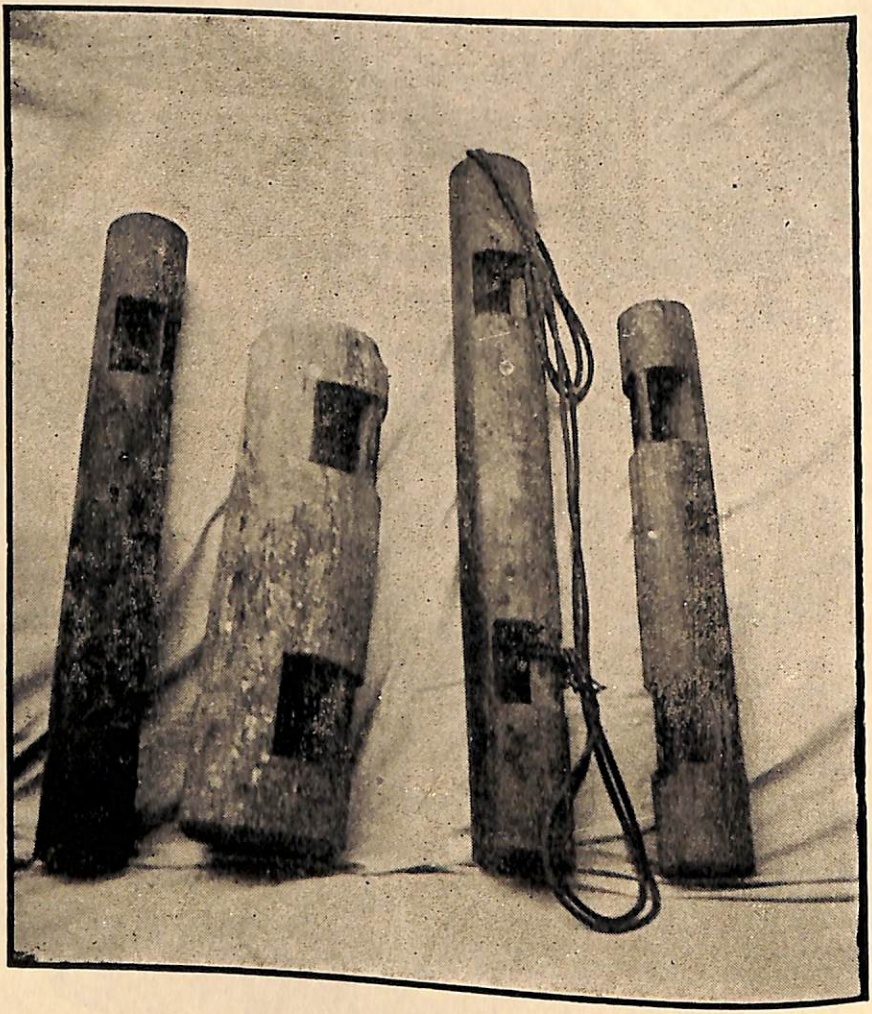
**चक्की वर उचलणें**:--चित्र अंक ४ प्रमाणें चक्की घातल्यानंतर दोन्ही बाजूंनीं खालच्या बाजूस चक्कीस हात लावून चित्र अंक ५ प्रमाणें हात ताठ करून ती डोक्यावर धरावी. नंतर कोपरांतून हात वांकवून चक्की गळ्यांत घालावी व पुनः उंच उचलावी. चक्की वर उचलतांना चक्कीकडे नजर ठेवावी व खालीं आणतांना समोर नजर ठेवावी.

चित्र अंक ५ प्रमाणें चक्की उंच धरून फिरावें अथवा सावकाश दौड करावी अथवा बैठकी काढाव्या.




चित्र संख्या ३८५-३८९

लहान मोठ्या आकारांचे व वजनांचे संतोले.



चित्र संख्या ३९०

श्री.

# (१७) संतोला.

## उपोद्‍घात.

आपले देशांतील सुशिक्षित समाजांतील लोकांस देशी व्यायामपद्धतीची माहिती मुळींच नाहीं. त्यामुळें शरीरसामर्थ्य वाढविण्यासाठीं ते लोक बारबेल्स वगैरे सारख्या विदेशी व्यायामपद्धतींचा आश्रय करतात. त्यांस वाटतें कीं, आपले लोकांस वरील शास्त्रीय तत्वाचें ज्ञान नव्हतें, पण हा त्यांचा समज चुकीचा आहे. संतोला हें एक वाढतीं वजनें उचलून शरीरसामर्थ्य वाढविण्याचें उत्तम प्रकारचें देशी साधन आहे. संतोल्याचे मेहनतीचा प्रकार फार थोड्या लोकांस माहीत आहे. बारबेल्स प्रमाणेंच संतोल्याचा उपयोग शरीरसामर्थ्य वाढविण्याचे कामीं उत्तम प्रकारें होऊं शकतो. बारबेल्समध्यें वजन बाजूला राहातें व संतोल्यामध्यें तें मधें असतें. निरनिराळ्या वजनांचे संतोले करवून त्यांचा क्रमाक्रमानें उपयोग करावा. वाढतें वजन उचलण्यानें शरीरसामर्थ्य वाढतें हा शोध आपले पूर्वजांनीं हजारों वर्षांपूर्वींच लावून ठेवला आहे. तो युरोपियन लोकांनीं नवीन केला आहे असें मानण्याचें मुळींच कारण नाहीं.

—: लेखक :—



रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे,
सं.-बा प्र. व्यायामशाला, बडोदें.

संतोला या शब्दाचा अर्थ 'सं' म्हणजे सारखा व 'तोला' म्हणजे तोल असा आहे दोन्ही बाजूंस सारखें वजन असलेला असा याचा अर्थ आहे. बाभळीसारखे मज़बूत लाकडाचा ३ फूट लांबीचा तुकडा घेऊन तो तासून गोल करावा. या ठोकळ्याचा घेर २ फूटांचा ठेवावा. नंतर या तुकड्याचे दोन टोंकांस चार चार इंच जागा सोडून त्यांत ६ इंच लांबीचे खळगे लाकूड कोरून करतात. हे खळगे करतांना त्यांत हातांत धरतां येतील अशा जाड मुठी ठेवून त्याचे खालील भाग कोरून काढतात.

नमुन्यासाठीं याचे थोडे हात येथें दिले आहेत. आणखी निरनिराळ्या प्रकारचे हात होऊं शकतात. ह्या मेहनतीचा कुस्ती खेळण्याचे कामीं बराच उपयोग होतो. तालमींतील उकरलेली माती सारखी करण्यासाठीं ५।६ फूट लांबीच्या जड वजनांच्या संतोल्याचा चांगला उपयोग होतो. ह्या संतोल्याचे मुठीस मजबूत दोरी बांधून व ती दोरी कमरेभोंवतीं अगर खांद्यांवरून घेऊन संतोला मातींतून ओढतात म्हणजे माती सारखी होऊन ओढणारास चांगली मेहनत होते.

# संतोला.

**अंतर घेणें :**—एकापेक्षां जास्त विद्यार्थ्यांकडून संतोल्याचा व्यायाम संघपद्धतीनें करून घ्यावयाचा असेल त्यावेळीं कवायतीचे पद्धतीप्रमाणें हुकूम देऊन सर्व विद्यार्थ्यांना एका ओळींत उभें करावें. उभें रहतांना सर्व विद्यार्थ्यांनीं संतोला उजवे हातांत उभा धरावा. नंतर 'अंतर घ्या' ही आज्ञा मिळतांच संतोला उजवे हातांतून डावे हातांत घेऊन व उजवा हात उजवे बाजूस लांब करून चित्र अं. १ प्रमाणें उभें राहून अंतर घ्यावें. जरूरीप्रमाणें डावा पाय प्रथम डावे बाजूस ठेवून व जवळ जवळ पाउलें टाकून डावे बाजूस सरकावें. नंतर 'सन्मुख' म्हणतांच हात खालीं सोडून व उजवे हातांत संतोला घेऊन तोंड समोर फिरवून उभें रहावें.

नंतर कवायतीचे पद्धतीप्रमाणें चार ओळी करून काम घ्यावें.

**डाव पहिला**–प्रकार १ ला :—'सज्ज' ही आज्ञा मिळतांच विद्यार्थ्यांनीं चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें संतोला स्फूर्तीनें दोन्हीं हातांत धरून तयारीचे स्थितींत उभें रहावें. नंतर एक ही आज्ञा मिळतांच चित्र अंक ३ प्रमाणें कमरेपासून खालीं वांकून संतोला जमिनीस न लागूं देतां पायाचे अंगठ्याजवळ अंतराळीं धरावा. ही क्रिया करतांना गुडघ्यांतून पाय न वांकवितां ताठ ठेवावे. नंतर 'दोन'ची आज्ञा मिळतांच पाय गुडघ्यांतून ताठ ठेवून सरळ उभें रहावें व संतोला चित्र अंक ४ प्रमाणें छाती समोर धरावा. नंतर 'तीन' आज्ञा मिळतांच संतोला डोक्याचे वर उचलून चित्र अंक ५ प्रमाणें वर धरावा. नंतर 'चार' म्हणतांच संतोला चित्र अंक ४ प्रमाणें छाती समोर धरावा व 'पांच' म्हणतांच तयारीचे स्थितीवर यावें.

ह्या डावाची क्रिया करण्याचा चित्रानुक्रम २, ३, ४, ५, ४, ३, २ याप्रमाणें आहे.

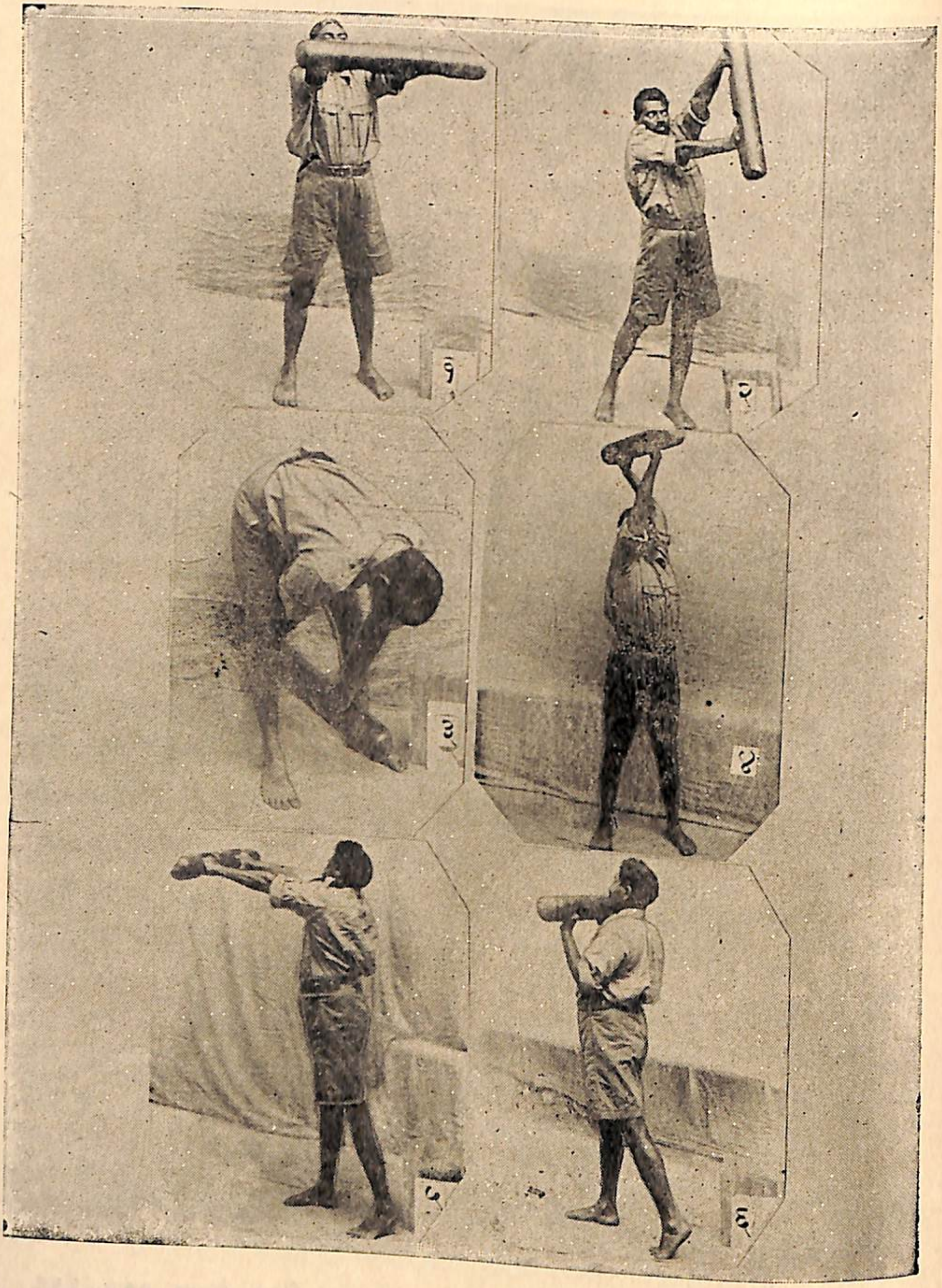
**डाव पहिला**–प्रकार २ रा :—हाच हात दुसऱ्या तऱ्हेनें करविण्याची संवय करावी. ती अशी कीं 'एक' म्हणतांच चित्र अंक ४ प्रमाणें, 'दोन' म्हणतांच चित्र अंक ५ प्रमाणें व 'तीन' म्हणतांच चित्र अंक ३ प्रमाणें व 'चार' म्हणतांच चित्र अंक २ प्रमाणें क्रिया करवावी. नंतर पुन्हां 'एक' 'दोन' 'तीन' 'चार' अशा आज्ञा देऊन वरप्रमाणें क्रिया आठ दहा वेळां करून घ्यावी.

ह्या डावाची क्रिया करण्याचा चित्रानुक्रम २, ४, ५, ३, २ याप्रमाणें आहे.

**सूचना :**—वरप्रमाणेंच क्रिया करावयाची आहे. पण चित्र अंक ६ प्रमाणें उलटे हात करून संतोला धरावा. पहिल्या डावाचे दोन्हीं प्रकार याप्रमाणें होतात.




चित्र संख्या ३९१-३९६



चित्र संख्या ३९७-४०२

**डाव २ रा**:--'सज्ज' ही आज्ञा मिळतांच तयारीच्या स्थितींत उभें राहावें. नंतर 'एक' म्हणतांच संतोला पायाच्या अंगठ्यांजवळ आडवा अंतराळीं धरावा. 'दोन' म्हणतांच उभें राहून चित्र अंक १ प्रमाणें छातीसमोर हात ताठ करून संतोला धरावा. नंतर 'तीन' म्हणतांच उजवा हात खालीं व डावा हात वर राहील अशा रीतीनें संतोला चित्र अंक २ प्रमाणें फिरवून डाव्या बाजूस धरावा. नंतर 'चार' म्हणतांच पाय गुडघ्यांतून ताठ ठेवून खालीं वांकावें व संतोला चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्हीं पायांच्यामध्यें उभा न्यावा. नंतर 'पांच' म्हणतांच चित्र अंक २ प्रमाणें, 'सहा' म्हणतांच चित्र अंक १ प्रमाणें, 'सात' म्हणतांच कमरेंतून वांकवून संतोला पायांच्या अंगठ्याजवळ आडवा धरावा व 'आठ' म्हणतांच तयारीच्या स्थितींत उभें रहावें. नंतर पुन्हां एक ते आठ पर्यंत आज्ञा देऊन हें काम उजव्या बाजूस संतोला नेऊन करावें. याप्रमाणें दोन्ही बाजूंचें काम करून घ्यावें.

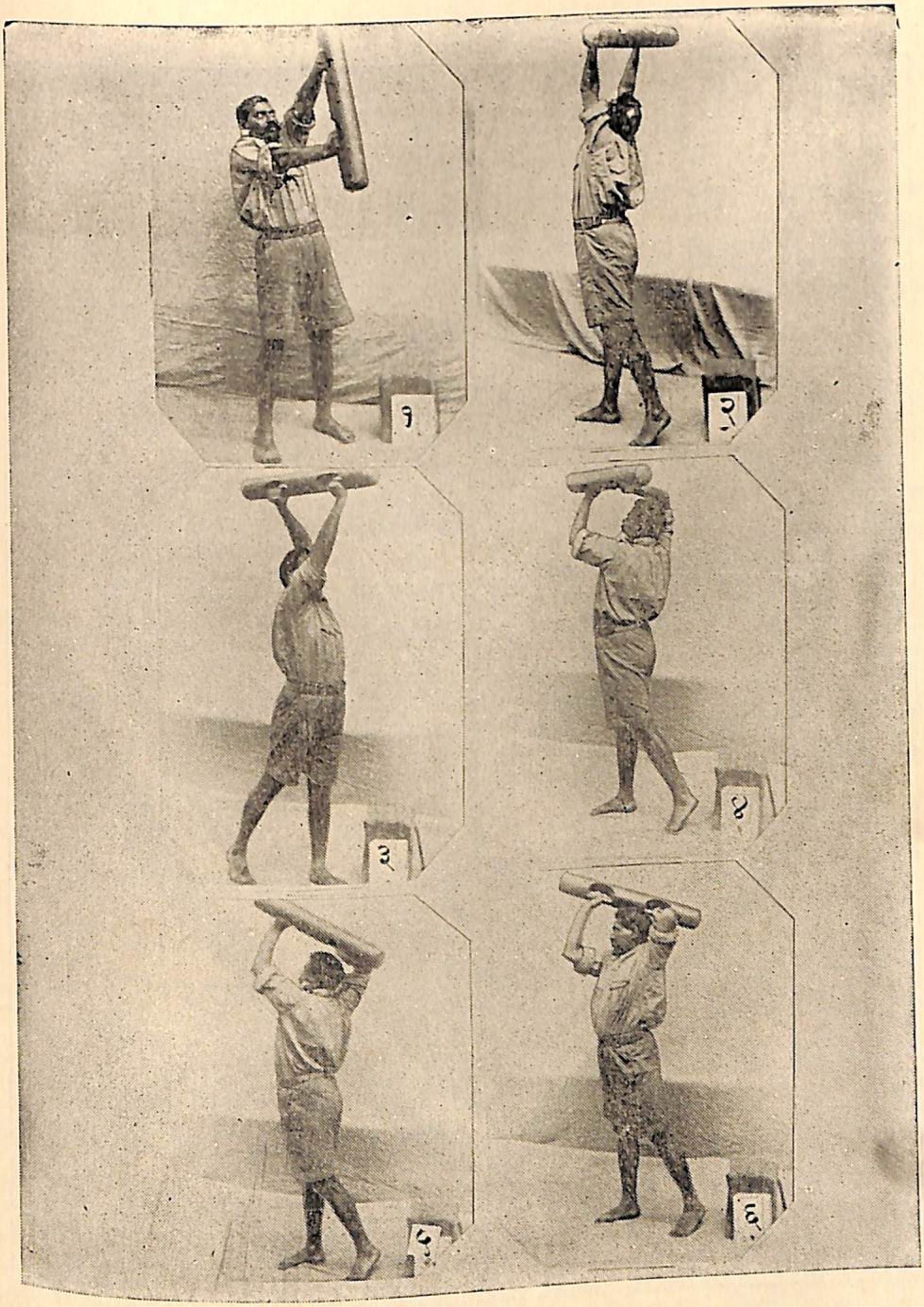
हा डाव नीट होऊं लागला म्हणजे तयारीच्या स्थितीवर न येतां कमरेंतून वांकून आंगठ्यांजवळ संतोला धरल्यानंतर लगेच पुन्हां हात करण्यास सुरुवात करावी. याप्रमाणें आठ दहा वेळा मध्यें न थांबतां क्रिया करून घ्यावी.

**डाव ३ रा**:—तयारीच्या स्थितींत उभें रहावें. नंतर 'एक' म्हणतांच शरीर कमरेपासून डावीकडे तिरपें फिरवून संतोला झोकानें चित्र अंक ४ प्रमाणें डाव्या बाजूस वर न्यावा. नंतर 'दोन' म्हणतांच संतोला झोकानें खालीं आणून त्याच गतींत मध्यें न थांबतां उजवीकडे वर न्यावा. याप्रमाणें सात आठ वेळा काम करून घ्यावें.

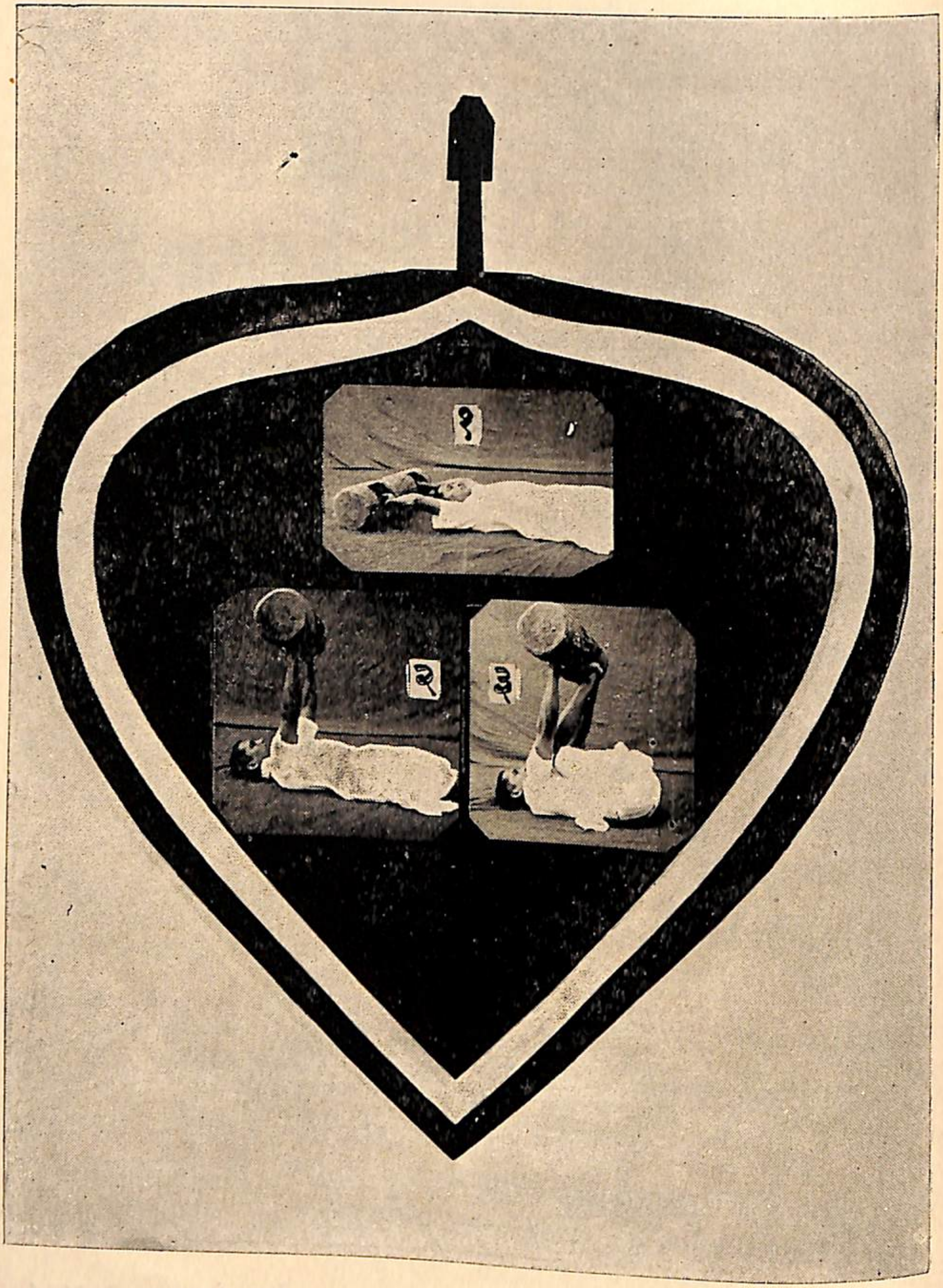
**डाव ४ था**:—तयारीच्या स्थितींत उभें असतांना 'एक' ची आज्ञा मिळतांच एकदम उजव्या बाजूस फिरून संतोला चित्र अंक ५ प्रमाणें समोर धरावा. 'दोन' ची आज्ञा मिळतांच संतोला चित्र अंक ६ प्रमाणें छातीजवळ आणावा. 'तीन', 'चार', 'पांच' व 'सहा' असे अंक सांगून हात पुढें व मागें आणण्याची क्रिया करवून घ्यावी. नंतर 'सात' म्हणतांच झोला घेऊन डावीकडे फिरावें व त्या बाजूस एक ते सहा अंक सांगून वरप्रमाणें डाव करवून घ्यावा.

**डाव ५ वा** :—तयारीच्या स्थितींत उभें रहावें. 'एक' ही आज्ञा मिळतांच जरा डावीकडे फिरून संतोला चित्र अंक १ प्रमाणें वर उचलून धरावा. नंतर २ ची आज्ञा मिळतांच डावीकडून उजवीकडे संतोला झोकून वर धरावा. 'तीन' म्हणतांच मनगटांतून हात वांकवून संतोला चित्र अंक २ प्रमाणें मागें टाकावा. 'चार' म्हणतांच मनगटांतून हात सरळ करावे. नंतर 'पांच' म्हणतांच उजवीकडून डावीकडे झोला घेऊन वर हात वांकवून संतोला मागें टाकावा. सहाला मनगट सरळ करावें. नंतर एक ते सहा अंक मोजून हा डाव दोन्हीं बाजूनीं आठ दहा वेळा करून घ्यावा.

**डाव ६ वा** :—तयारीच्या स्थितींत उभें असतांना 'एक' ही आज्ञा मिळतांच झोला घेऊन संतोला डाव्या बाजूस चित्र अंक ४ प्रमाणें वर न्यावा. 'दोन' म्हणतांच डावीकडून उजवीकडे झोला घेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें हात वर न्यावे. नंतर 'तीन' म्हणतांच चित्र अंक ५ प्रमाणें हात वांकवून संतोला वरचेवर डावीकडून उजवीकडे चित्र अंक ६ प्रमाणें फिरवून चित्र अंक ४ प्रमाणें आणावा. 'चार' म्हणतांच डावीकडून उजवीकडे चित्र अंक २ प्रमाणें आणावा. नंतर वरप्रमाणें अंक सांगून उजवीकडून डावीकडचा डोक्यावरील झोला चक्र घेऊन करावा.




चित्र संख्या ४०३–४०८




चित्र संख्या ४०९-४११

# मोठा-संतोला.

लहान संतोल्याचे जे निरनिराळे हात सांगितले आहेत ते सर्व हात मोठ्या संतोल्यानें करतां येतात. मोठ्या संतोल्याचे थोडे हात नमुन्यासाठीं खालीं दिले आहेत. जड संतोला उचलतांना तो झटका देऊन उचलावा लागतो. मुठीची पकड सरकूं देऊं नये नाहींतर बोटांच्या हाडांस इजा होते.

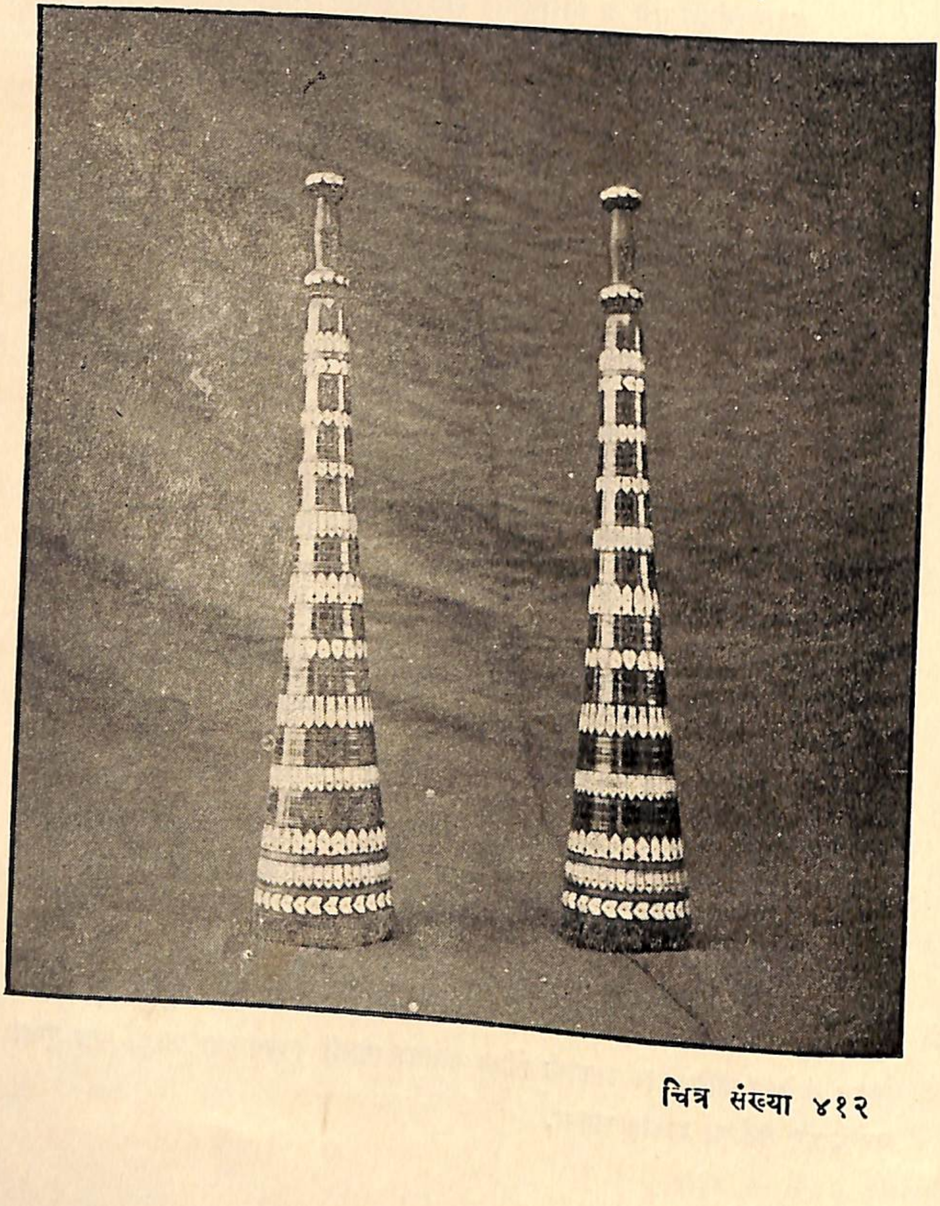
**हात पहिला:** चित्र अंक १ प्रमाणें उताणें निजून संतोला डोक्याचे मागें ठेवून धरावा. नंतर कोपरांतून हात न वाकवितां संतोला उचलून चित्र अंक २ प्रमाणें छातीसमोर वर आणावा. नंतर हात कोपरांतून वांकवून संतोला खालीं छातीवर आणावा व पुन्हां हात ताठ करून संतोला वर न्यावा. नंतर मागें हात नेऊन संतोला मूळचें जागीं ठेवावा.

**हात दुसरा:**-- चित्र अंक २ प्रमाणें संतोला आला म्हणजे चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही पाय वांकवून त्याचे खालीं घालावे व पायांच्या तळव्यावर संतोला घ्यावा. नंतर हात सोडून पाय गुडघ्यांतून ताठ करावे. नंतर पाय पुन्हां खालीं करावे व पुन्हां वर करावे. नंतर एक पाय काढून घेऊन दुसऱ्या पायांवर संतोला तोलून धरावा. नंतर दुसरा पाय संतोल्यास खालून लावून संतोला पायांवर चक्राकार जमिनीशीं समांतर फिरवावा. सुरवातीस हळुहळूं फिरवण्याची संवय करावी.

तसेंच पायांवर पीप फिरवितात त्याप्रमाणें संतोला वर्तुळाकार फिरवावा. याप्रमाणें करतांना हात लांब करून तयार ठेवावे, म्हणजे संतोला पडला तर आपला बचाव करण्यास सोपें जातें.

तसेंच चित्र अंक ३ प्रमाणें संतोला धरून त्याच्या खालचे पाय काढावे. नंतर पाय पोटाशीं घेऊन, पंजांच्या लवणीवर संतोला ठेवावा व पंजे हळुहळूं खालीं नेऊन संतोला जमिनीवर टाकावा किंवा संतोला खालीं पडण्याच्या आधीं पाय पुन्हां वर घेऊन संतोला हातांत घ्यावा.

श्री. कै. खंडेराव महाराज गायकवाड यांची जोडी. या जोडीवर हस्तीदंती नक्षीचें काम फार चांगलें केलेलें आहे



चित्र संख्या ४१२

श्री.

# (१८) जडजोडी.

## उपोद्घात.

देशी मेहनतींच्या प्रकारांत जडजोडीची मेहनत जास्त प्रचलित आहे. जुन्या तऱ्हेच्या प्रत्येक व्यायामशाळेंत ही मेहनत करतात. दंड व बैठकीची मेहनत करतांना मध्यंतरीं ही मेहनत करण्याचा रिवाज आहे. दंड काढल्यामुळें हातांचे स्नायू भारावतात व दम लागतो. अशावेळीं जडजोड्या फिरविल्यानें हातांचे स्नायू मोकळे होतात व लागलेला दम कमी होतो. नंतर बैठका मारून पुनः दंड काढतात मेहनत करणाराच्या वयाच्या व शक्तीच्या मानानें जोड्या लहान मोठ्या वापराव्या. पुष्कळ मंडळी आपल्या घरीं मेहनत करण्यासाठीं एखादी आपल्या बेताची जोडी घरीं ठेवतात.

—: लेखक :—



रा. रा. गजाननपंत टिळक

या मेहनतीनें हातांच्या, पाठीच्या, छातीच्या स्नायूंस चांगली मेहनत होते. शिवाय पायांसहि थोडीशी मेहनत होते. कारण पायांच्या आधारावरच जोड्यांचा भार तोलून उभें रहावयाचें असतें. उतार वयांत देखील ही मेहनत होऊं शकते.

नुसत्या आरोग्यासाठीं जोडी फिरवावयाची असेल तर जिचे २००–३०० हात सहज फिरवितां येतील अशा बेताच्या वजनाची जोडी घ्यावी. पण ज्यास शक्तीची वाढ करावयाची असेल त्यानें क्रमाक्रमानें जास्त वजनांच्या जोड्या फिरविण्याची संवय करावी. जास्त जास्त वजन उचलण्यानें शक्तीचें प्रमाण वाढत जातें असा शरीर शास्त्राचा नियम आहे. हें तत्व समजूनच भारी वजनांच्या जोड्या फिरविण्याचा प्रचार जुन्या वेळेपासून तज्ञांनीं सुरू केला आहे.

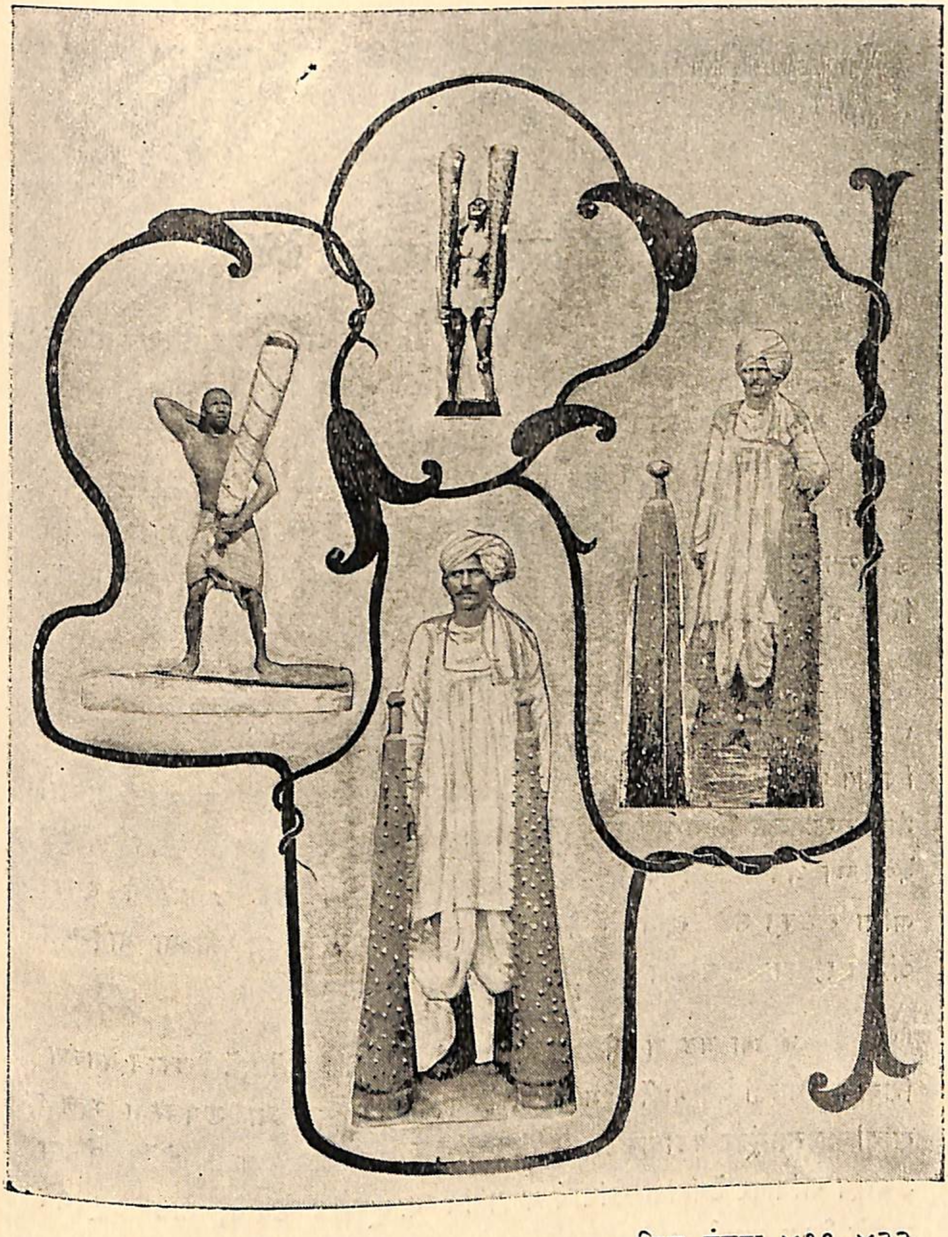
काशीकडे भारी वजनांच्या जोड्या फिरविण्याचा जास्त प्रचार पहाण्यांत येतो. तेथील तालमींतून पक्या एक एक मणाच्या जोड्या वापरण्यांत येतात व त्या फिरविणारीं तिकडील माणसेंहि चांगलीं तयार असतात. एकाच जोडीवर काळ्या मातीचे थर चढवून तीच जास्त जास्त वजनाची करतात.

काशींत मणकर्णिका घाटावर स्मशानाजवळ डोंबांची तालीम आहे. तेथें जोडीच्या सर्वांगास अणकुचीदार खिळे मारलेल्या जोड्या पहाण्यांत आल्या. तसेंच कांहीं जोड्यांत तरवारीच्या धारीसह पाती बसविलेल्या जोड्या पहावयास सांपडल्या. ह्या जोड्या अंगास न लागतां फिरविण्यांत विशेष प्रकारचें कौशल्य असतें. अंगास जोडीचा कोठेंहि स्पर्श झाला तर जखम होण्याची भीति असते.




चित्र संख्या ४१३–४१८

वरील चित्रांतील अंक २ चें चित्र काशी येथील रा. बचा महाराज यांचें आहे. अंक ३, ४ व ६ चीं चित्रें त्यांच्या आखाड्यांतील विद्यार्थ्यांचीं आहेत. अंक ५ चें चित्र काशी येथील कोंडभटनाना यांच्या आखाड्यांतील शिष्य रा. अटाळे यांचें आहे.



चित्र संख्या ४१९-४२२

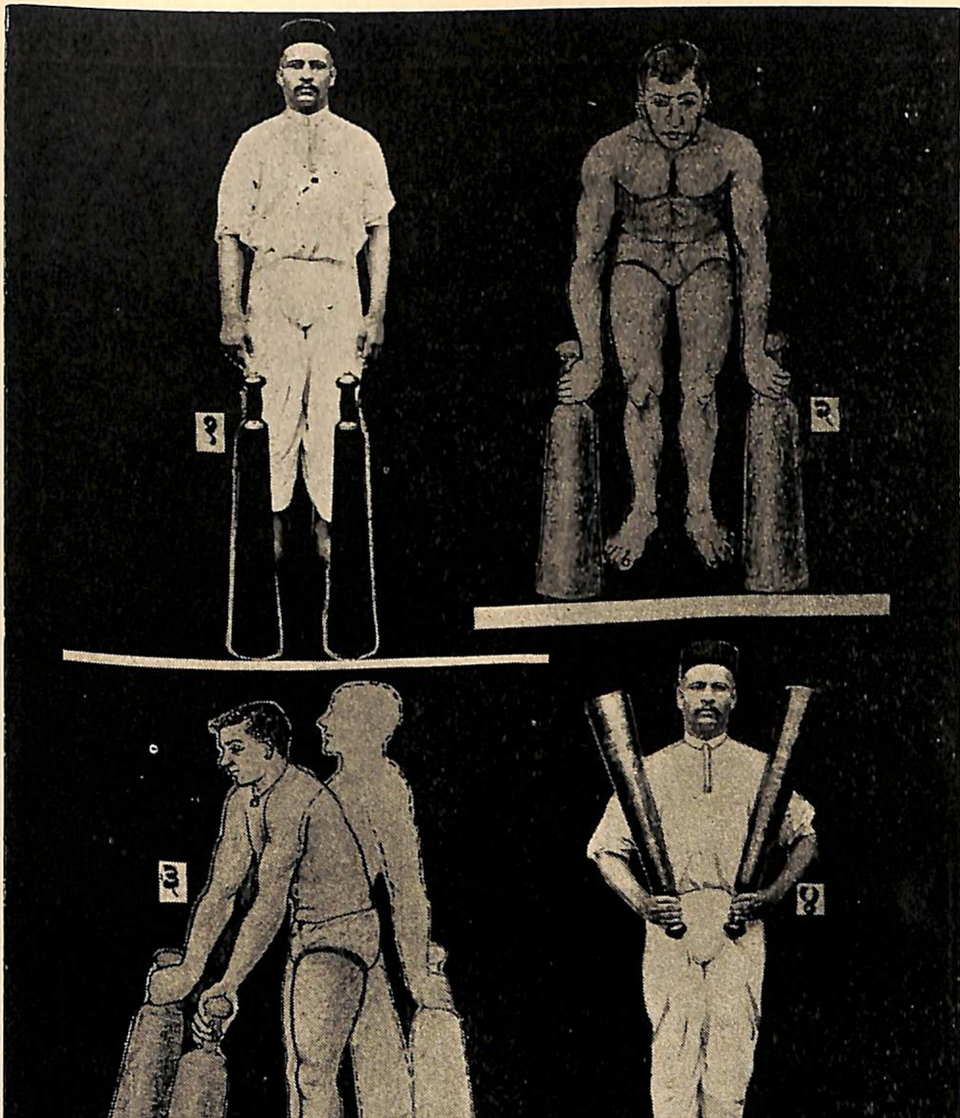
वरील चित्रांत काशी येथील लक्ष्मीनारायण डोंब हे अणकुचीदार खिळे लावलेल्या व तरवारीचीं पातीं बसविलेल्या जोड्यांजवळ उभे आहेत. चित्रांतील वरच्या बाजूचें चित्र त्यांचें असून खिळे लावलेली जोडी फिरवितांना घेतलेलें आहे. डाव्या बाजूचें चित्र रा. अटाळे हे माती लावून जड केलेली जोडी फिरवितांना घेतलेलें आहे.

# जोड्या उचलून खांद्यावर घेणें.

जोड्या उचलून खांद्यावर घेण्याच्यापूर्वी चित्र अंक १ प्रमाणें त्या आपल्या समोर ठेवून उभें रहावें. जोडी फिरविण्याच्या वेळीं अंगांत कांहीं घालूं नये हें उत्तम. आखूड बाह्याचें कुडतें अंगांत घालून जोडी फिरवितां येते, पण उघड्या अंगानें जोडी फिरविणें जास्त सोईचें असतें. शरिराचा तोल नीट ठेवतां येईल अशासाठीं दोन पायांत एक हाताचें अंतर ठेवून व पाउलें तिरपीं ठेवून चित्र अंक १ प्रमाणें उभें रहावें. जोडी फिरवितांना धोतराचा काचा मारावा पण धोतरापेक्षां चड्डी घालून किंवा अर्धी विजार घालून जोडी फिरविणें सोईचें असतें.

नंतर कमरेंतून पुढें वांकून चित्र अंक २ प्रमाणें बाहेर हात लावून जोड्या धराव्या. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें सरळ होऊन जोड्या त्याच झोकांत त्याच चित्रांत तुटक रेघांची आकृति दाखविली आहे त्याप्रमाणें मागचे बाजूस जाऊं द्याव्या. नंतर सरळ उभें राहून एक दोन वेळां त्यांस मागें पुढें हेलकावे घेऊन त्यापुढें येण्याच्या अवसानांतच त्यांचीं टोकें वर करून त्या चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही खांद्यांवर ठेवून उभें रहावें. मुठी कमरेच्या उंचीबरोबर ठेवून जोड्या बाहेरच्या अंगास झुकत्या ठेवून उभें रहावें. यास तयारीची स्थिति म्हणतात.

जोड्या जड असतील तर वर सांगितल्याप्रमाणें मागें पुढें हेलकावे घेतल्या-शिवाय उचलतां येत नाहींत. मागें पुढें हेलकावे घेऊन जोड्या उचलल्या म्हणजे खांद्यांच्या स्नायूंवर वेडावाकडा जोर येत नाहीं व कमी श्रमानें काम होतें. जोड्या उचलून खांद्यांवर ठेवतांना खांद्यांचे व हातांचे स्नायू सैल ठेवावे, ताठ ठेवूं नये म्हणजे क्रिया सफाईदार होते.




चित्र संख्या ४२३-४२६




चित्र संख्या ४२७-४२९

**बगली** (हात १ ला):—खांद्यांवर जोडी ठेवून तयारीचे स्थितींत उभें राहिल्यानंतर चित्र अंक १ प्रमाणें उजवा हात पुढें करून जोडी हातांच्या मुठींत नीट तोलून धरावी. नंतर जोडीचे टोंक मागचे अंगास वांकवून, ती खांद्याच्यावरून मागचे अंगास चित्र अंक २ प्रमाणें न्यावी व तशीच मागें जाऊं देऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें बगलेच्या खालून तिचें टोंक पुढचे बाजूस जाऊं द्यावें नंतर पुनः उलट क्रिया करून जोडी अंक १ प्रमाणें पुढें आणावी.

जोडी मागें टाकतांना ती कानास अथवा डोक्यास लागणार नाहीं याबद्दल काळजी घ्यावी. जोडी सहज मागें जावी म्हणून हातांचे स्नायू ढिले ठेवावे. नवीन शिकणारास नीट समजावें म्हणून वरील क्रिया तीन विभागांत दाखविली आहे, पण सर्व क्रिया मध्यंतरीं न थांबतां एकदम करावयाची असते. सवयीनें हात सहज जाऊं लागला म्हणजे चित्र अंक ३ प्रमाणें जोडीचें टोंक बगले खालून बरेंच पुढें व वर येतें. याप्रमाणें प्रथम एकएका हातानें संवय करावी. डावा हात नीट जाण्यास उशीर लागतो.

दोन्ही बाजूंचे हात नीट जाऊं लागले म्हणजे चित्र अंक १ प्रमाणें हात पुढें न घेतां जोडी खांद्यावर टेकलेली असते तेथूनच ती मागें टाकतां येते. नंतर एकदां उजवा हात मागें जाऊन परत पहिल्या जागीं आला कीं दुसरा हात मागें न्यावा. याप्रमाणें एकदां डावा व एकदां उजवा हात मागें नेऊन हा हात करावा. जोडीच्या वजनानेंच ती मागें जाऊं द्यावी व उलट झोक घेऊन ती वर आणावी.

नवीन शिकणारास चित्र अंक २ प्रमाणें जोडी खांद्यावर टेकावी लागते पण चांगली संवय झाली म्हणजे त्या चित्राप्रमाणें खांद्यावर न टेकतां अंतराळीं ठेवूनच ती मागें टाकतां येते व पुढें आणतां येते.

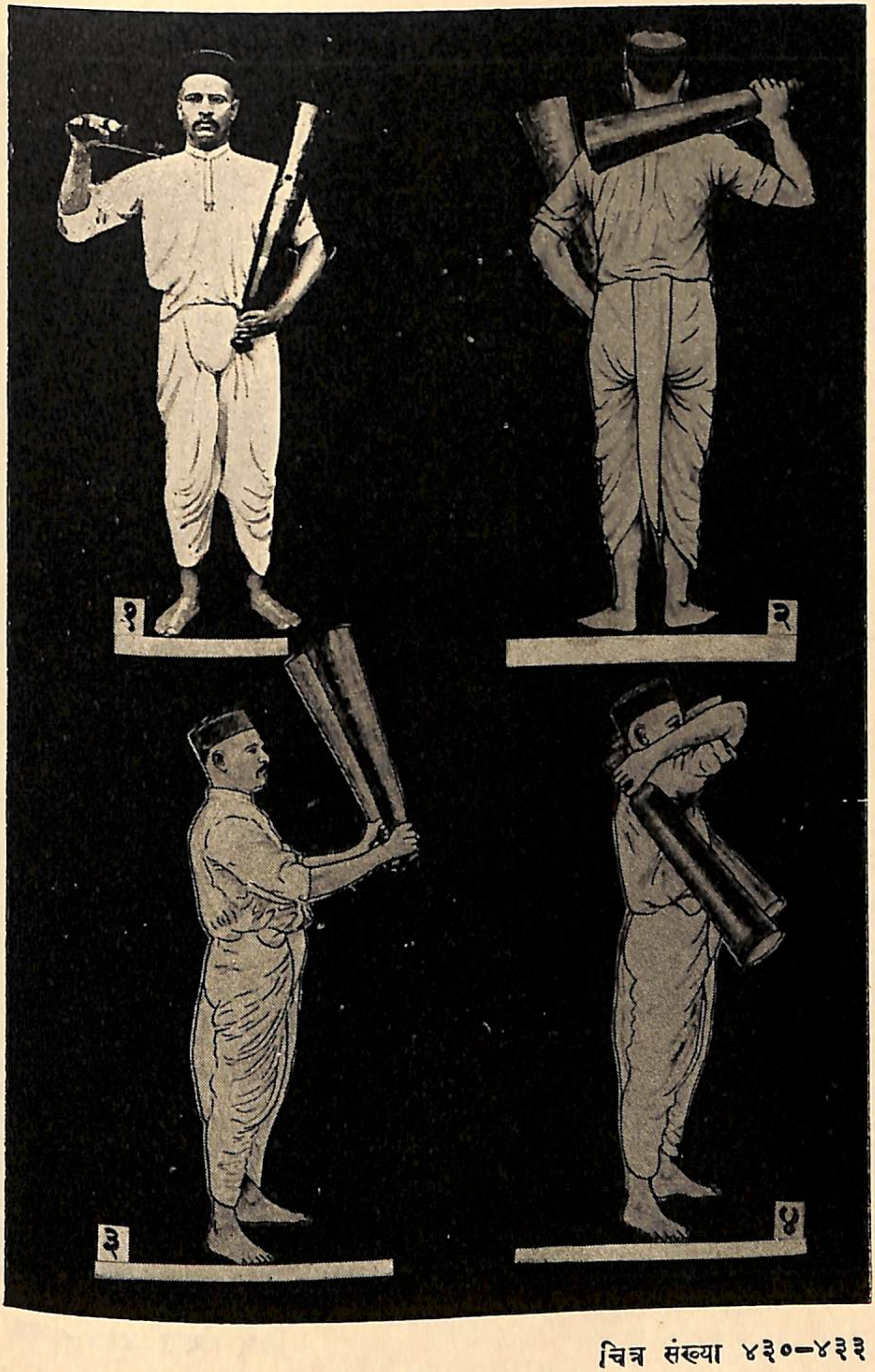
जडजोडी फिरविणारे हा हात जास्त करतात. दंडांच्या मेहनतीनंतर हात भारावल्यासारखे होतात ते जोडीच्या ह्या हातांनीं मोकळे होतात. हा हात करतांना दम न लागतां कमरेच्या वरच्या भागास चांगला व्यायाम होतो. ह्या हातांत बगलेच्या खालून जोडी पुढें येते म्हणून ह्या हातास **बगली** म्हणतात.

**मुद्दे ढाल** (हात अंक २):—दोन्ही खांद्यांवर जोड्या ठेवून तयारीच्या स्थितींत उभें राहिल्यानंतर चित्र अंक १ प्रमाणें उजव्या हातांतील जोडी वर उचलून तिचें टोंक डाव्या बाजूस मागच्या अंगास न्यावें. नंतर उजव्या हाताची मूठ उजव्या खांद्यावर राहील अशा बेतानें धरून जोडी डावीकडून उजवीकडे अर्ध वर्तुळाचे आकारांत चित्र अंक २ प्रमाणें फिरवून पुनः मूळचे स्थितींत आणावी. नंतर पुनः उचलून वरप्रमाणें मागें टाकून पहिल्या जागीं आणावी. जोडी मागें टाकतांना कानास अथवा डोक्यास लागणार नाहीं याबद्दल काळजी घ्यावी. सुरवातीस एका बाजूचा हात घटवावा. नंतर दुसरा हात घटवावा. डाव्या बाजूचा हात नीट फिरण्यास उशीर लागतो. उजव्या हातावर आपला ताबा जास्त असतो. तितका डाव्या हातावर नसतो. जोडीच्या मेहनतीनें डाव्या हातावरहि ताबा चालवितां येतो हा या मेहनतीचा विशेष आहे. या मेहनतीनें दोन्ही हात सारखे तयार होतात.

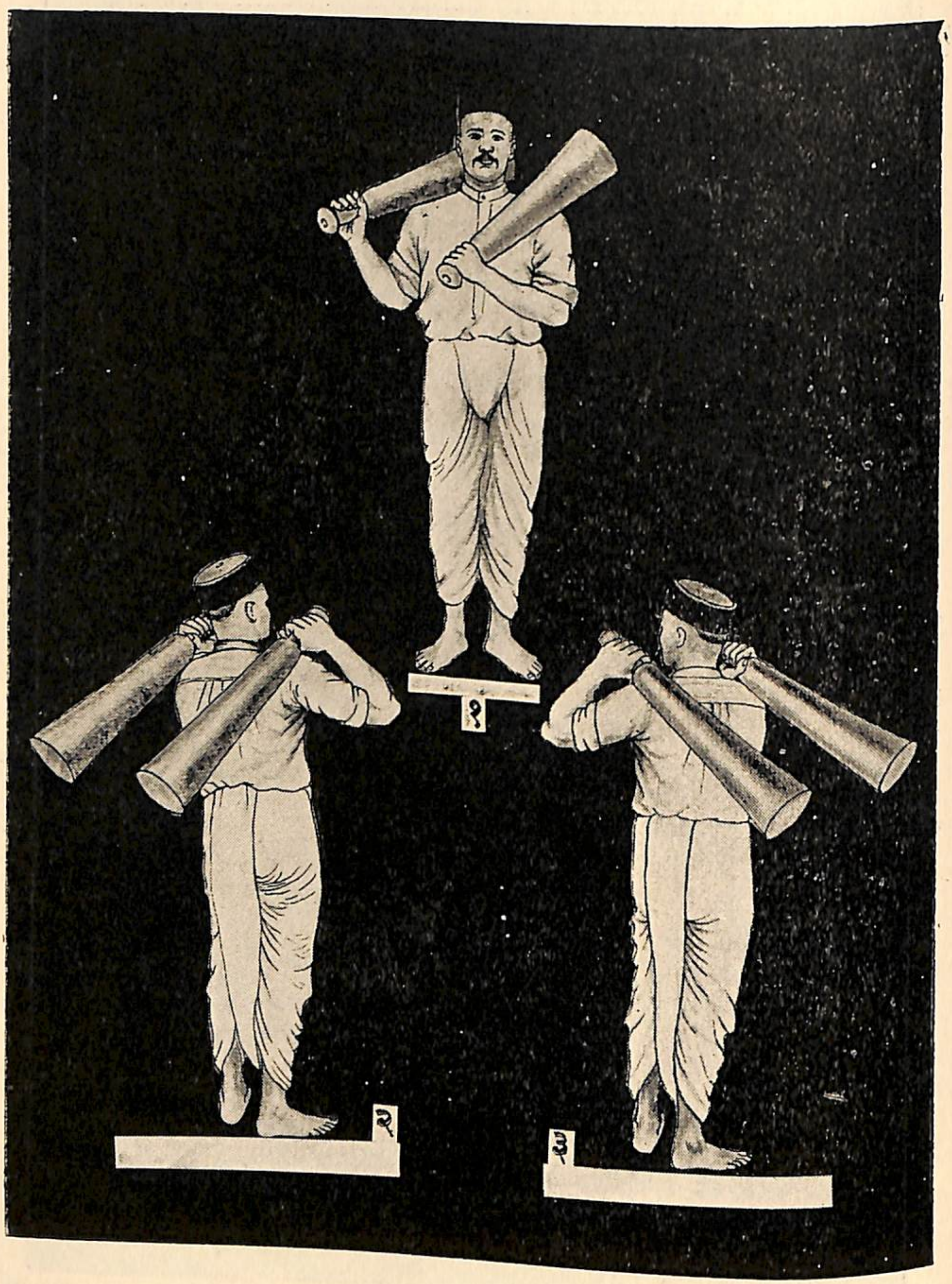
दोन्ही हातांनीं जोडी नीट फिरवितां येऊं लागली म्हणजे एकदां उजवा व नंतर डावा हात एकामागून एक फिरवून हा हात करावा. चांगली संवय झाली म्हणजे छातीवर अथवा खांद्यांवर जोडी न टेकतां हा हात करतां येतो. हा डाव करतांना पाठीस ढाल अडकविल्याप्रमाणें देखावा दिसतो म्हणून यास **मुद्दे ढाल** असें नांव पडलें आहे. या हातानें खांद्यांचे (मुद्द्यांचे) स्नायू फार चांगले तयार होतात. हातांचे स्नायू सैल ठेवावे म्हणजे हा हात सफाईदार होतो.

**दुहाती बगली** (हात अंक ३):—छातीसमोर चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही जोड्या धरून तयारीचे स्थितींत उभें रहावें. नंतर बगलीप्रमाणें दोन्ही जोड्या चित्र अंक ४ प्रमाणें बगलांच्या मागून पुढें आणाव्या व नंतर पुनः उलट क्रिया करून मूळचे जागीं न्याव्या. जोड्या एकमेकींवर आपटणार नाहींत याबद्दल काळजी घ्यावी. हा हात फारसा प्रचारांत नाहीं पण यानें मेहनत चांगली होते.

**सूचनाः**—बगली करतांना हातांचीं मनगटें सुरवातीस कमरेजवळ ठेवावी व मुद्दे ढालीचा हात करतांना छातीजवळ आणि रुमालीचा हात करतांना नाकासमोर ठेवावी.




चित्र संख्या ४३०—४३३




चित्र संख्या ४३४-४३६

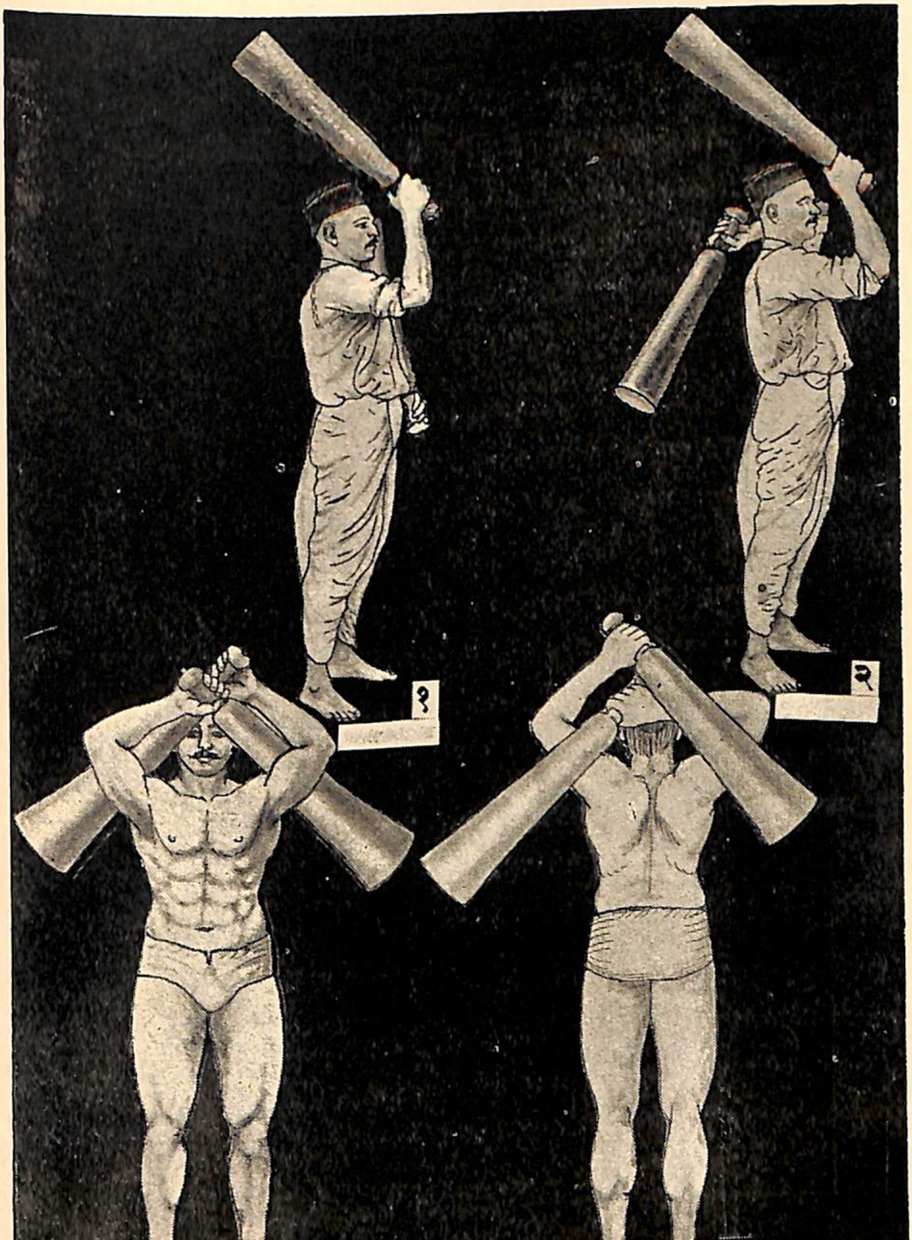
**दुहाती मुद्दे ढाल** (हात अंक ४):—हा हात मुद्दे ढालीच्या हातापेक्षां कठीण आहे. छातीवर जोड्या टेकून तयारीच्या स्थितींत उभें रहावें. नंतर कमरे-वरील शरीर उजव्या बाजूस फिरवून व जोड्या किंचित् वर उचलून त्यांचीं टोंकें चित्र अंक १ प्रमाणें डावे अंगास करावी. नंतर जोड्या तशाच जास्त मागें नेऊन, मागून अर्ध वर्तुळ फिरवून चित्र अंक २ व ३ प्रमाणें फिरल्यानंतर पुनः पुढें पहिल्या जागीं आणाव्या. हा हात करतांना डावी मूठ डाव्या खांद्यावर व उजवी मूठ उजव्या खांद्यावर चित्र अंक २–३ प्रमाणें रहाते. जोड्या मागून फिरवून वर आणतांना चित्र अंक ३ प्रमाणें कमरेवरील शरीर डाव्या बाजूस फिरवावें व जोड्या पुढें घेऊन तयारीचे स्थितींत उभें रहावें. याप्रमाणें पुनः पुनः वरप्रमाणेंच डावीकडून उजवीकडे जोड्या नेऊन हात करावा. हा हात करतांना जोड्या एकमेकींना समांतर ठेवाव्या म्हणजे हात सफाईदार दिसतो. नंतर त्या उजवीकडून डावीकडे फिरवाव्या.

दोन्ही बाजूंनीं हात करतां येऊं लागले म्हणजे एकदां डावीकडून उजवी-कडे व लागलींच उजवीकडून डावीकडे असे हात करावे. खांद्यांवर जोड्या न टेकतां हा हात करतां येतो. हा हात नीट साधला म्हणजे करण्यास मजेचा वाटतो व पाहाणारासहि डौलदार दिसतो.

**रुमाली** (हात अंक ५):—डोक्यास रुमाल बांधतांना हातांची क्रिया दिसते त्याप्रमाणें जोड्या फिरवितांना हातांची क्रिया दिसते म्हणून यास **रुमाली** म्हणतात. जोड्या छातीवर टेकून तयारीच्या स्थितींत उभें रहावें. नंतर चित्र अंक १ प्रमाणें उजवा हात वर नेऊन हाताची मूठ कपाळासमोर येईल अशा रीतीनें हात ठेवून उभें रहावें. नंतर जोडी मागें टाकून पाठीकडून वर्तुळाकार डावीकडून उजवीकडे फिरवून पहिल्या जागीं आणावी. याप्रमाणें प्रथम उजव्या हातानें जोडी फिरविण्याचा सराव करावा व नंतर ती डावे हातानें फिरवावी. दोन्हीं हातांनीं जोडी नीट फिरवितां आली म्हणजे उजव्या व डाव्या हातांनीं एका मागून एक हात फिरवावे. हात करतांना जोड्या कशा दिसतात तें चित्र अंक २ मध्यें दाखविलें आहे. जोड्या कपाळासमोर उंच धरावयाच्या असल्यानें हातांच्या स्नायूंस जास्त मेहनत होऊन ते जास्त मजबूत होतात.

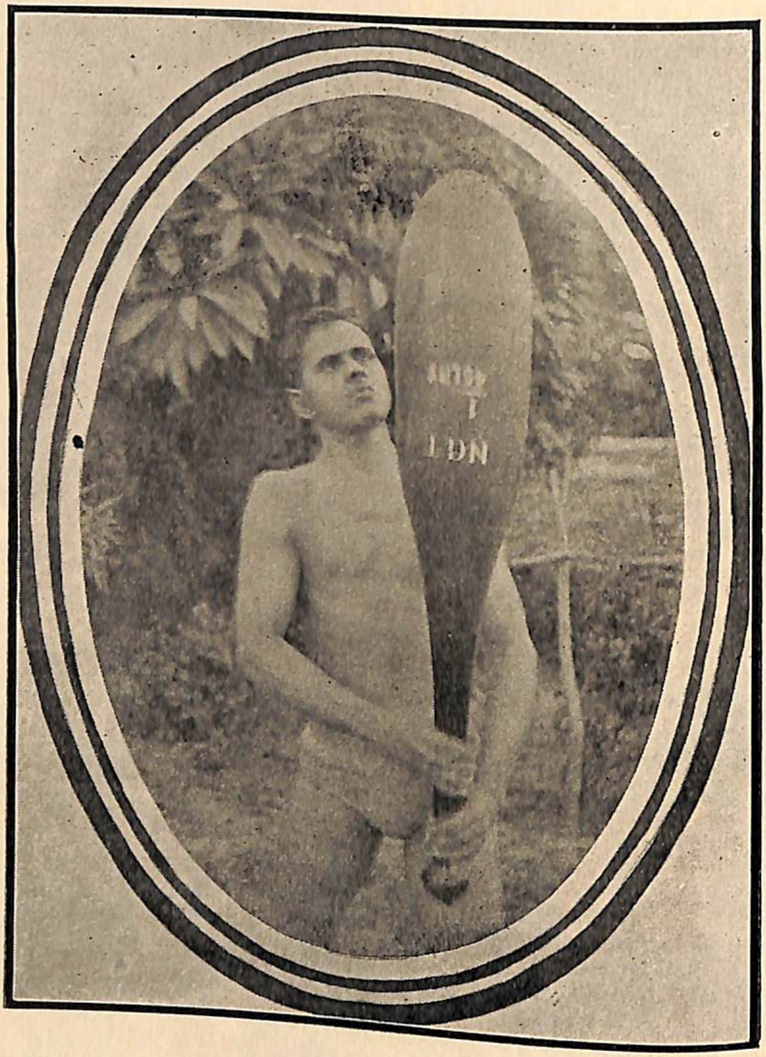
**मुद्भयाचा हात** (हात अंक ६):—जोड्या छातीस टेकून तयारीच्या स्थितींत उभें रहावें. नंतर उजव्या हातांतील जोडी डाव्या खांद्यावर व डाव्या हातांतील जोडी उजव्या खांद्यावर चित्र अंक ३ प्रमाणें ठेवून उभें रहावें. पण दोन्ही हातांच्या मुठी त्या चित्राप्रमाणें न ठेवतां छातीच्या समोर ठेवाव्या. नंतर दोन्ही हात वर उचलून दोन्ही जोड्या मागच्या अंगास चित्र अंक ३ प्रमाणें टाकाव्या व उजव्या हातांतील जोडी उजवीकडून डावीकडे व डाव्या हातांतील जोडी डावीकडून उजवीकडे अशा पाठीच्या मागून फिरवून परत पुढचे बाजूस आणाव्या. नंतर पुनः वरप्रमाणेंच क्रिया करावी. चित्र अंक ४ मध्यें पाठीमागील जोड्यांचा देखावा दाखविला आहे. चित्रांत उजवा हात खालीं व डावा हात वर दाखविला आहे. याप्रमाणें हात नीट होऊं लागला म्हणजे डावा हात खालीं व उजवा हात वर ठेवून हाच हात करावा. हा हात करतांना वरच्या व खालच्या हातांत थोडें अंतर ठेवून जोड्या फिरवाव्या म्हणजे जोड्या एकमेकांवर आपटणार नाहींत.

हा हात करतांना हात तोंडावर आपटण्याचा संभव असतो म्हणून हात नीट पोकळ ठेवून बेतानें तोंडापुढून व डोक्यावरून मागें न्यावें. हात नीट होऊं लागला म्हणजे तो करतांना एकदां उजवा हात खालीं व एकदां डावा हात खालीं घेऊन हात करावा. जोड्या मागून फिरून वर आल्यानंतर खांद्यांवर ठेवतांना २–३ इंच उंचीवरून खांद्यांवर एकदम पडूं द्याव्या. याप्रमाणें जोड्या खांद्यांवर आपटल्यानें खांद्यांचे स्नायू घटतात. हाडांस जोड्या न लागतील अशी काळजी घ्यावी.




चित्र संख्या ४३७–४४०

भारी वजनाचा करेला फिरविण्याची मेहनत.



चित्र संख्या ४४१

श्री.

# (१९) करेला.

## उपोद्घात.

आपल्या तालमींत व्यायाम करण्याचीं जीं अनेक उपकरणीं आहेत त्यांत करेला हें एक महत्वाचें साधन आहे. निरनिराळ्या तालमींतून निरनिराळ्या आकारांचे करेले दृष्टीस पडतात. कांहीं करेल्यास धरण्यासाठीं जवळ जवळ दोन मुठी केलेल्या असतात. कांहीं करेले गायदुमी घाटाचे असतात व कांहीं जाड असतात त्यांना खांद्यावर ठेवण्यासाठीं मध्यें गोल खळगा असतो आणि कांहीं करेल्यास हाताच्या मुठीं सरकूं नये म्हणून मुठीचे खालीं दोन इंचाचा गोळा (घुमट) असतो. आणि खालचा भाग जाड, गोल व मोठा असून मधील आकार निमूळता असतो व त्याची लांबी नाभीकमळाचे वरती चार ते आठ बोटें जास्त असते. करेला जडजोडींपेक्षां जास्त उंच व जास्त वजनदार असतो, त्यामुळें तो त्याच्या वजनास अनुसरून दोन्ही हातांनीं अथवा साधल्यास एका हातानें फिरवितात. करेला लांब व वजनानें जड असल्यामुळें त्याचे फिरविण्याचे हात थोडेच आहेत. सुरुवातीस कमी वजनाचा करेला फिरवावा व नंतर हातांत शक्ति येईल त्या मानानें जास्त वजनाचे करेले फिरवावे. करेला फिरविल्यानें खांद्याच्या स्नायूंस उत्तम प्रकारची मेहनत होते व खांदे चांगले घाटदार होतात. निदान १०० वेळां हात करतां येतील इतक्या वजनाचा करेला वापरणें चांगलें. जड वजनाचा करेला फिरवितांना आपला तोल मागें जाऊन आपण पडणार नाहीं याबद्दल काळजी घ्यावी.

—: लेखक :—



रा. रामचंद्र चिंत्तामण भावे.

देशी मेहनतीच्या साधनांपैकीं करेला हें एक चांगलें साधन आहे. या मेहनतीनें हातांचीं बोटें व मनगटें चांगलीं तयार होतात. दोन्ही हात डोक्यापर्यंत उंच करून करेला फिरवावयाचा असतो त्यामुळें छाती रुंद होण्यास मदत होते. दोन्ही बरगड्यांच्या बाहेरचे स्नायूहि चांगले तयार होतात.

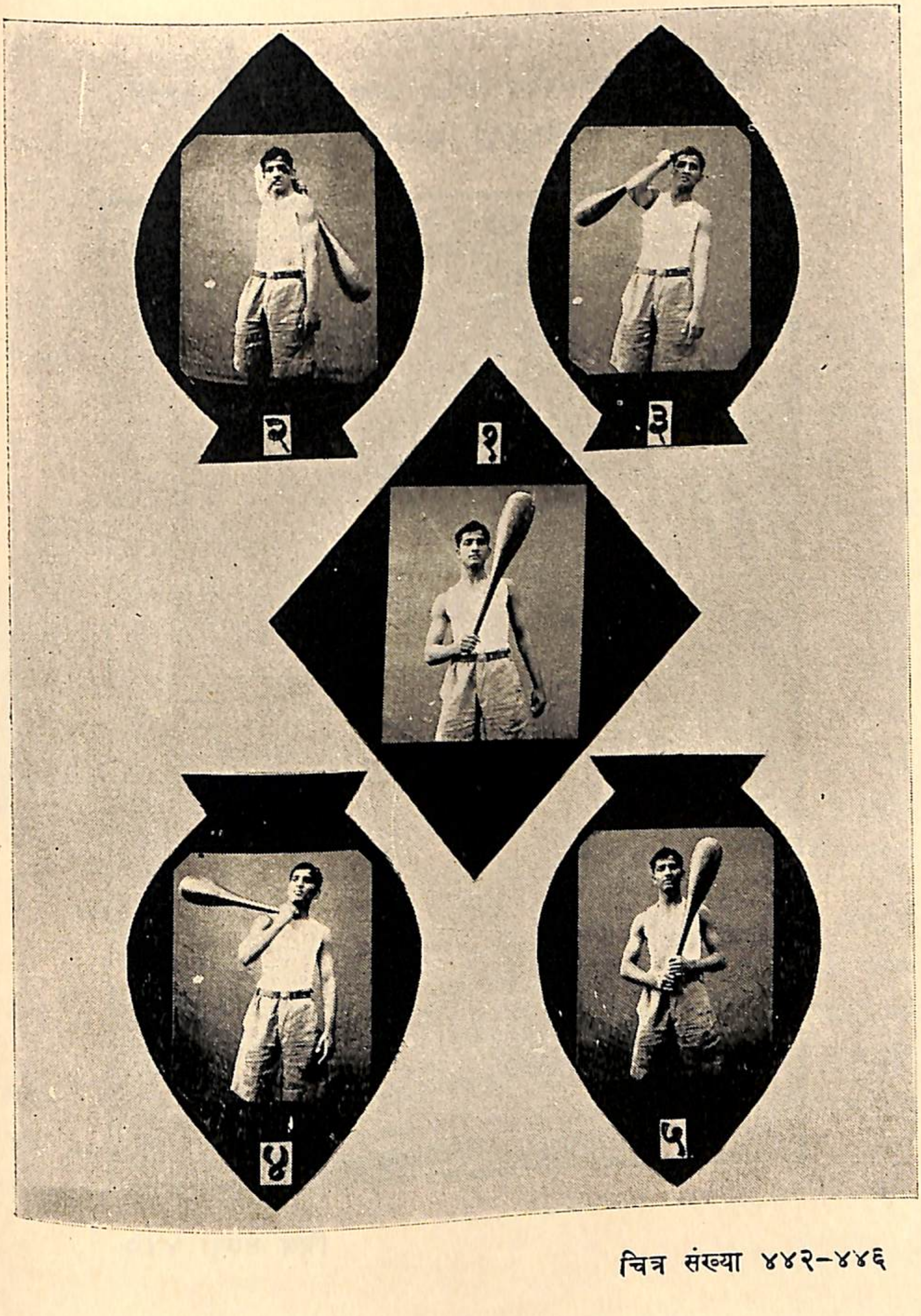
**करेला**–हात १ ला :—उभें राहून उजव्या हातांत करेला सरळ धरावा. नंतर करेला जरा डावीकडे चित्र अंक १ प्रमाणें झोकावा व चित्र अंक २ प्रमाणें मागच्या बाजूस टाकून डावीकडून उजवीकडे चित्र अंक ३ प्रमाणें जाऊं द्यावा. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें करेला आला म्हणजे पुनः हात खालीं आणून हाताची मूठ बेंबीसमोर धरावी व चित्र अंक ५ प्रमाणें डाव्या हातानें करेला धरावा व उजवा हात काढून घ्यावा. नंतर डाव्या हातानें उजव्या खांद्याकडे करेला टाकून वर सांगितल्याप्रमाणें पण उलट दिशेनें क्रिया करावी व डावा हात बेंबीसमोर मूळचे जागीं आणावा. नंतर पुनः करेल्यास उजवा हात लावून डावा हात काढून घ्यावा. याप्रमाणें हात बदलून वरप्रमाणें क्रिया थकेपर्यंत करावी.

**करेला**–हात २ रा :—ह्या हाताची क्रिया पहिल्या हाताप्रमाणेंच आहे. चित्र अंक १ प्रमाणें करेला डाव्या बाजूस टाकून चित्र अंक २–३ व ४ प्रमाणें करेला फिरल्यावर चित्र अंक ४ प्रमाणें करेला फिरून आला म्हणजे उलट दिशेनें–म्हणजे उजवीकडून डावीकडे–करेला फिरवून हात चित्र अंक १ प्रमाणें मूळच्या जागीं आणावा. नंतर चित्र अक ५ प्रमाणें डाव्या हातांत करेला धरून उजवा हात सोडून द्यावा. नंतर डाव्या हातानें वरप्रमाणें उजवीकडून डावीकडे व डावीकडून उजवीकडे करेला फिरवून हात मूळचे जागीं आणावा व हात बदलावा. याप्रमाणें थकेपर्यंत करेला फिरवावा.

**करेला**–हात ३ रा :—दोन्ही हातांनीं करेला सरळ ठेवून हात बेंबीचे समोर धरावे. नंतर डावीकडून करेला मागें टाकून उजवीकडून पुढें आणावा व मूळचे जागीं हात ठेवावे. नंतर उजवीकडून डावीकडे करेला टाकून मागून फिरवून पुढें आणावा व हात बेंबीसमोर ठेवावे. याप्रमाणें एकदां डावीकडून व एकदां उजवीकडून करेला फिरवावा.

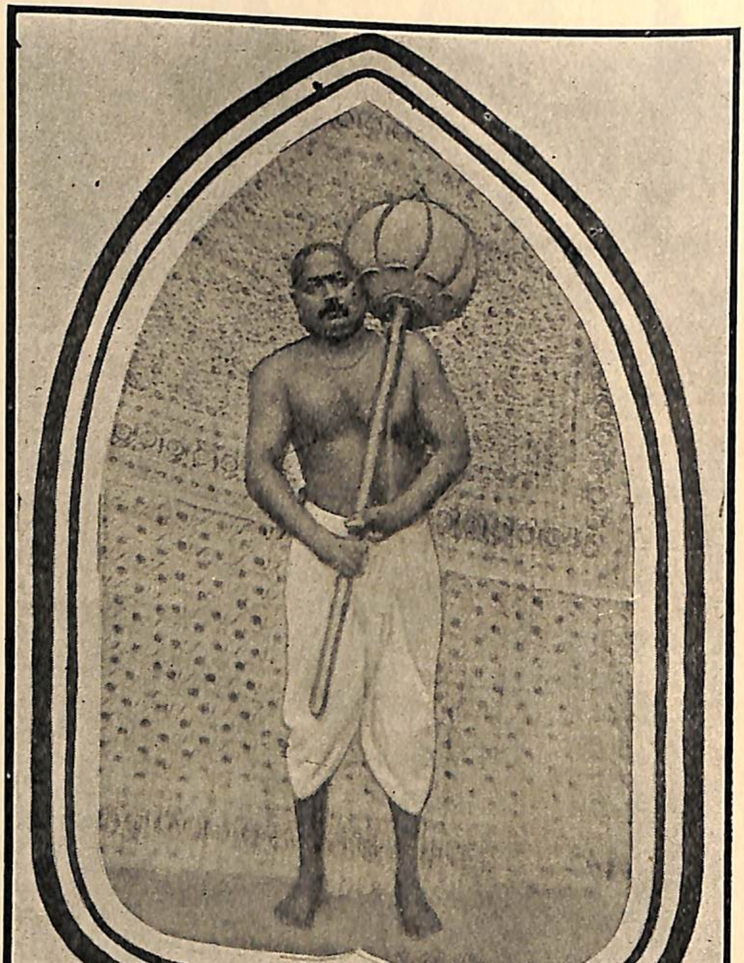
**करेला**–हात ४ था :—चित्र अंक ५ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं करेला धरून डावीकडून उजवीकडे मागच्या बाजूस फेकावा. उजव्या खांद्यावर हाताच्या मुठी आल्या म्हणजे करेला पुढें न आणतां तेथूनच उलट बाजूस फिरवून डाव्या खांद्यापर्यंत आणावा व नंतर पुढें न घेतां मागच्या बाजूसच उजव्या खांद्याकडे टाकावा. याप्रमाणें मागच्या मागें एकदां उजवीकडे व एकदां डावीकडे करेला फिरवत रहावें.

**करेला**–हात ५ वा :—हातांच्या मुठी नाकासमोर येतील अशा रीतीनें दोन्ही हातांनीं करेला उंच धरावा. नंतर डावीकडून उजवीकडे करेला मागें टाकून दोन चक्रें फिरवावीं व नाकासमोर हात आणावे. नंतर उजवीकडून डावीकडे करेला दोनदां फिरवून हात नाकासमोर आणावे. जडजोडीमध्यें रुमालीचा हात करतात तशी ही क्रिया आहे.




चित्र संख्या ४४२–४४६

काशी येथील सारस्वत ब्राह्मण मन्ना लालजी हे भारी
वजनाची गदा फिरवीत आहेत.



चित्र संख्या ४४७

श्री.

# (२०) गदा.

## उपोद्घात.

गदा हें एक देशी व्यायामाचें साधन आहे. जुन्यावेळीं भीम, दुर्योधन वगैरे वीर गदा युद्धांत प्रवीण असल्याचीं वर्णनें आहेत. गदा हें एक त्यावेळीं युद्धाच्या उपयोगी पडणारें हत्यार होतें. हल्लीं गदा हें एक व्यायामाचें साधन आहे. जुन्या वेळचें गदा हें हत्यार वापरण्याचा अथवा पेलण्याचा अभ्यास करतां यावा म्हणून हल्लीं प्रचारांत असलेलें गदा हें मेहनतीचें साधन तयार करण्यांत आलें असेल असें वाटतें.

-: लेखक :-



रा. विष्णु मार्तंड डिंगरे,
सं.-अच्यु. प्रा. व्यायामशाळा, उज्जैन.

हल्लींची गदा ही एका जाड व मजबूत बांबूच्या काठीच्या टोकास लोखंडी अथवा दगडी गोळा बसवून तयार करतात. तसेंच कमी जास्त शक्तीच्या व वयाच्या माणसास वापरतां याव्या म्हणून या गदा कमीजास्त वजनाच्या व उंचीच्या तयार करण्यांत येतात. लोखंडी गोळा लावल्यास तो त्याच वजनाच्या दगडी गोळ्यापेक्षां लहान दिसतो. शोभेसाठीं दगडी गोळ्यास करवे पाडतात.

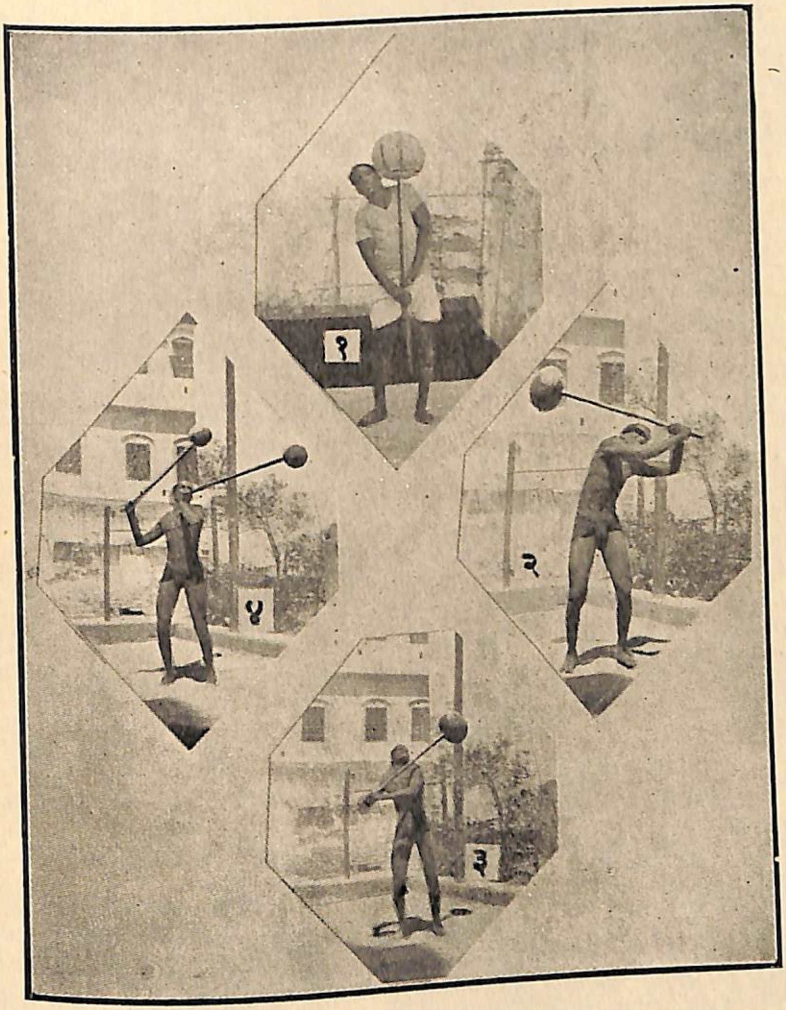
करेल्याची व गदेची मेहनत सारखीच आहे. पण गदेच्या गोळ्याचें वजन काठीच्या टोंकास लावलेलें असल्या मुळें, करेल्यापेक्षां गदा फिरवणें किंचित् अवघड जातें. गदेच्या मेहनतीनें खांद्याचे स्नायू चांगले तयार होतात. तसेंच मनगटें व हातांचीं बोटेंहि मजबूत होतात. महाराष्ट्रांत गदेचा फारसा प्रचार नाहीं पण उत्तर हिंदुस्थानांतील आखाड्यांतून गदा फिरविण्याचा फार रिवाज आहे.

# गदा.

**रुमालीचा हात :**—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं गदा धरून उभें रहावें. नंतर गदा वर उचलून हातांच्या मुठी नाकासमोर आणाव्या. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें गदा आपल्या उजव्या बाजूस शरिराच्या मागें टाकावी. नंतर त्याच झोकांत गदा मागच्या बाजूनें आपल्या डाव्या बाजूस जाऊं द्यावी व जरा वर आली म्हणजे चित्र अंक ३ प्रमाणें डाव्या बाजूनें वर घेऊन पुनः चित्र अंक १ प्रमाणें धरावी.

याप्रमाणें कांहीं हात केल्यानंतर डाव्या बाजूनें गदा टाकून उजव्या बाजूनें वर आणावी. हे हात नीट करतां आले म्हणजे एकदां डाव्या बाजूनें व एकदां उजव्या बाजूनें गदा फिरवावी. गदा जड असेल तर मागें टाकतांना आपल्या शरिराचा ताल मागें जाऊन आपण पडणार नाहीं याबद्दल काळजी घ्यावी.

**दुहेरी मुद्गढाल :**—दोन गदा घेऊन जडजोडीच्या दुहेरी मुद्गढालीच्या हाताप्रमाणें हात करतां येतो. दोन्ही गदा समोर धरून उभें रहावें. नंतर दोन्ही गदा समान्तर ठेवून चित्र अंक ४ प्रमाणें डाव्या बाजूनें मागें न्याव्या व त्याच झोकांत दोन्ही गदा डाव्या बाजूनें मागें टाकून अर्धवर्तूळ फिरवून, उजव्या बाजूनें वर आणाव्या. दोन्ही गदा समान्तर ठेवण्याची काळजी घ्यावी. तसेंच गदा आपल्या शरिरावर आपटणार नाहींत अथवा एकमेकींवर आपटणार नाहींत याचीहि काळजी घ्यावी. हा हात दोन्ही बाजूंनीं करावा.




चित्र संख्या ४४८–४५१

बाना फिरविण्याची मेहनत.



चित्र संख्या ४५२

श्री.

# (२१) बाना.

## उपोद्घात.

**गु**रखे लोकांचीं कुकरी, शीख लोकांचें कृपाण व चक्र, त्याप्रमाणें उत्तर हिंदुस्थानांतील पुरभय्या लोकांचें बाना हें आवडतें शस्त्र आहे. २८ इंच लांब व एक इंचापासून १॥ इंच जाड अशी पक्क्या बांबूची काठी घेऊन तिच्या बारीक टोंकाला बत्ताशाच्या आकाराचा एक लाकडी गोळा (लट्टू) बसवावा. त्या गोळ्यापासून ६ इंच अंतरावर दुसरा गोळा पहिल्या गोळ्याच्या दीडपट मोठा बसवावा. दुसऱ्या गोळ्यापासून १४ इंचांवर १ फूट घेराचा तिसरा लाकडी गोळा बसवावा. त्यापुढें २८ इंच लांबीचें निमुळत्या आकाराचें दोन्ही बाजूंस धार असलेलें एक पोलादी पातें बसवावें. ह्या पात्यास दोन्ही बाजूंस तीक्ष्ण धार असावी व पात्याचा पुढील भाग सहज वाकेल असा लवचिक असावा. अशा प्रकारच्या हत्यारास **बाना** म्हणतात. हातांचा बचाव चांगला व्हावा म्हणून बान्यास बसविलेल्या तिन्ही गोळ्यांवर पोलादी जाड पत्रा बसवितात. कोणी कोणी त्याऐवजीं पितळी पत्राहि शोभेसाठीं बसवितात.

—: लेखक :—



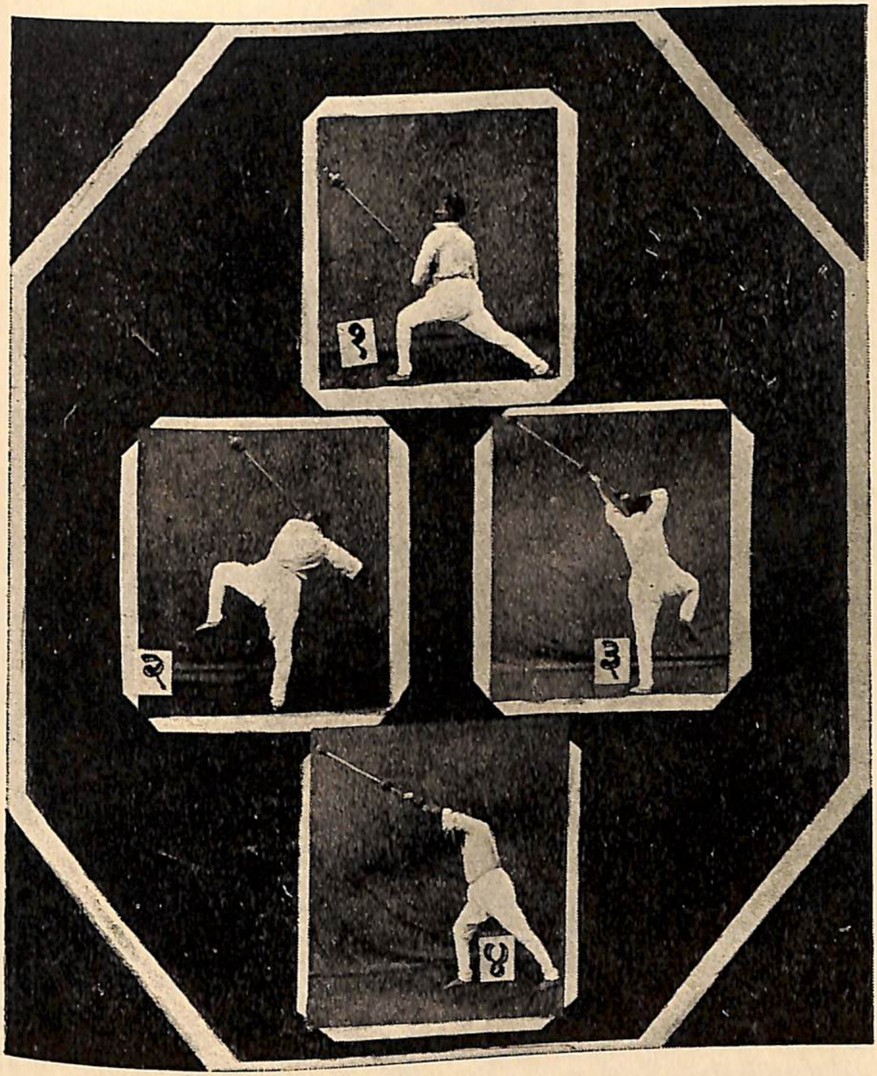
रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे,
सं.-बा. प्र. व्यायामशाळा, बडोदें.

**लट्टूदार बाना**—बाना फिरविण्याची संवय करण्यासाठीं ५६ इंच लांबीचा भरीव मजबूत बांबू घेऊन, त्याच्या बारीक टोंकापासून, वर सांगितल्याप्रमाणें लाकडी तीन गोळे बसवावे. तसेंच जाड टोंकाचे बाजूस चवथा लाकडी गोळा १२–१३ इंच घेराचा बसवावा. पोलादी पातें न बसवितां वरप्रमाणें चार लट्टू बसवून तयार केलेल्या लाठीस **लट्टूदार बाना** म्हणतात. हा बाना फिरविल्यानें खऱ्या बान्याचे निरनिराळे हात फिरविण्याची संवय होऊन शिवाय मेहनतहि चांगली होते.

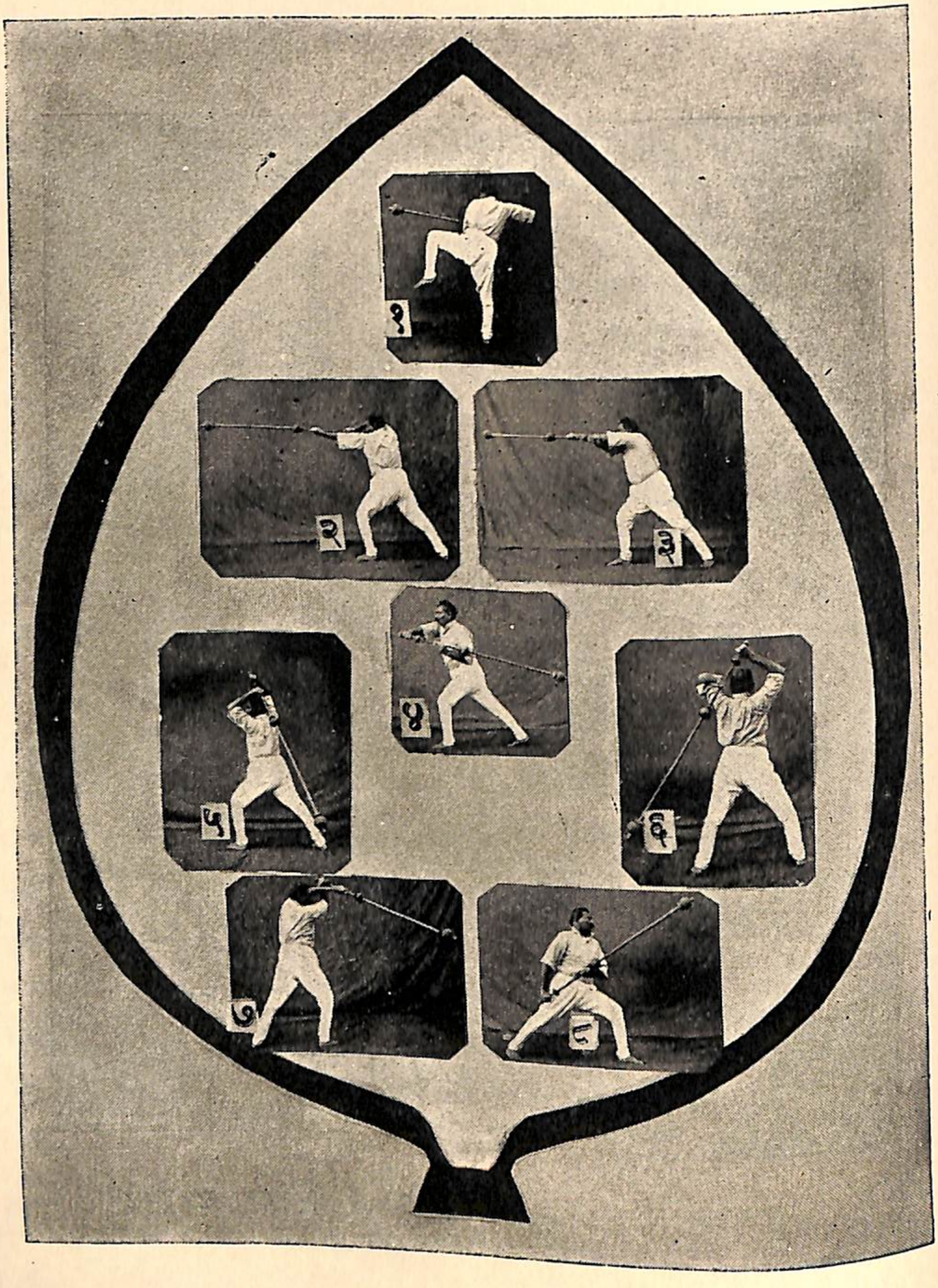
# बाना.

**हत्तीकाट :**—उजव्या हातानें पहिल्या लहान गोळ्याच्यावर व डाव्या हातानें तिसऱ्या गोळ्याच्या खालीं, गोळ्यास लागून बाना मजबूत धरावा. नंतर डावा पाय पुढें ठेवून व बान्याचें पुढील टोंक वर उचलून चित्र अंक १ प्रमाणें बाना धरून उभें रहावें. याप्रमाणें उभें रहातांना उजव्या हाताची मूठ उजव्या मांडीवर व डाव्या हाताची मूठ बेंबीवर ठेवून चित्राप्रमाणें बाना तिरपा धरावा. नंतर डावा पाय वर उच उचलून बाना मागचे बाजूस शक्य तितका खेंचावा व चित्र अंक २ प्रमाणें समोर उंच नजर ठेवून उभें रहावें. (हत्तीवर अगर उंच जागीं बसलेल्या माणसास मारण्यासाठीं ही काट असते.) नंतर डावा पाय पुढें टाकून उजवा पाय चित्र अंक ३ प्रमाणें वर उचलावा व एकदम डाव्या पायावर उंच उडी मारून बान्यानें त्याच चित्राप्रमाणें हूल मारावी. नंतर बाना तेथून मागच्या अंगास खालच्या बाजूनें नेऊन व गोलाकार फिरवून उजवा पाय पुढें टाकावा व चित्र अंक ४ प्रमाणें काट मारावी व तोंड मागें फिरवून डाव्या पवित्र्यावर उभें रहावें. याप्रमाणें ही हत्ती-काट जरूरीप्रमाणें चारीहि बाजूंस करतां येते.

वर सांगितल्याप्रमाणें काट चांगली करतां येऊं लागली म्हणजे ती दोन पवित्रें मागें काढून नंतर धांवत्या पवित्र्यानें पुढें जाऊन करण्याची संवय करावी. अशा रीतीनें चौमुखी काट १०–१५ मिनिटें केल्यानें दम वाढून फुफ्फुसांना चांगला व्यायाम होतो आणि हातापायाचे व पोटाचे स्नायूंस व्यायाम मिळतो. दम वाढविण्यासाठीं पचेल त्या मानानें थोडथोडीं मिनिटें वाढवून जास्त संवय करीत जावी.




चित्र संख्या ४५३-४५६




चित्र संख्या ४५७-४६४

**हनुमन्ती काट** :--दोन्ही हातांनीं बाना धरून डाव्या पवित्र्यावर उभें रहावें. नंतर डावा पाय उचलून व हात मागें नेऊन चित्र अंक १ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर डावा पाय पुढें टाकून चित्र अंक २ प्रमाणें सामनेवाल्याच्या गळ्याच्या घाटीवर हूल मारल्याप्रमाणें मारावें. नंतर बाना डाव्या बाजूनें मागें नेऊन गोल फिरवावा व उजवा पाय चित्र अंक ३ प्रमाणें पुढें टाकून काट मारावी. नंतर उजवा हात डाव्या हाताच्या खालून उजवीकडे काढून उजवा पाय मागें घ्यावा व चित्र अंक ४ प्रमाणें डाव्या दंडास बाना लावून ठेवावा. नंतर उजवा पाय पुढें टाकून बाना डावीकडून उजवीकडे फिरवून काट मारावी. त्याच अवसानांत डावा पाय उजव्या पायाच्या पुढें टाकून, मागच्या बाजूस तोंड फिरवून काट मारावी. नंतर चित्र अंक ५ प्रमाणें मागून बाना पुढें आणावा व समोरच्या बाजूस काट मारावी. नंतर बाना उलट बाजूनें पाठीमागून डावीकडून उजवीकडे चित्र अंक ६ प्रमाणें न्यावा व तसाच मागें नेऊन मागच्या बाजूस चित्र अंक ७ प्रमाणें काट मारावी. नंतर उजवा पाय मागें घेऊन चित्र अंक ८ प्रमाणें मागें तोंड करून उभें रहावें. नंतर त्या बाजूस वरप्रमाणें क्रिया करावी. याप्रमाणें चारहि तोंडास ही काट करतां येते.

**भीमसेनी काट** :—डावा पाय पुढें ठेवून एका बाजूस चित्र अंक २ प्रमाणें हूल मारावी व तेथूनच चित्र अंक ७ व ८ प्रमाणें बाना मागून नेऊन उलट बाजूस काट मारावी व उजवा पाय मागें न्यावा. नंतर उजवा पाय पुढें टाकून काट मारावी व डावा पाय पुढें टाकून व बाना वर्तुळाकार फिरवून त्याच बाजूस काट मारावी. तेथून पाठीमागून बाना नेऊन प्रथमच्या तोंडास काट मारावी व मागच्या बाजूस तोंड करून उभें रहावें. नंतर त्या बाजूस हूल मारून मूळचे तोंडास काट करावी. याप्रमाणें चारहि तोंडास काटी कराव्या.

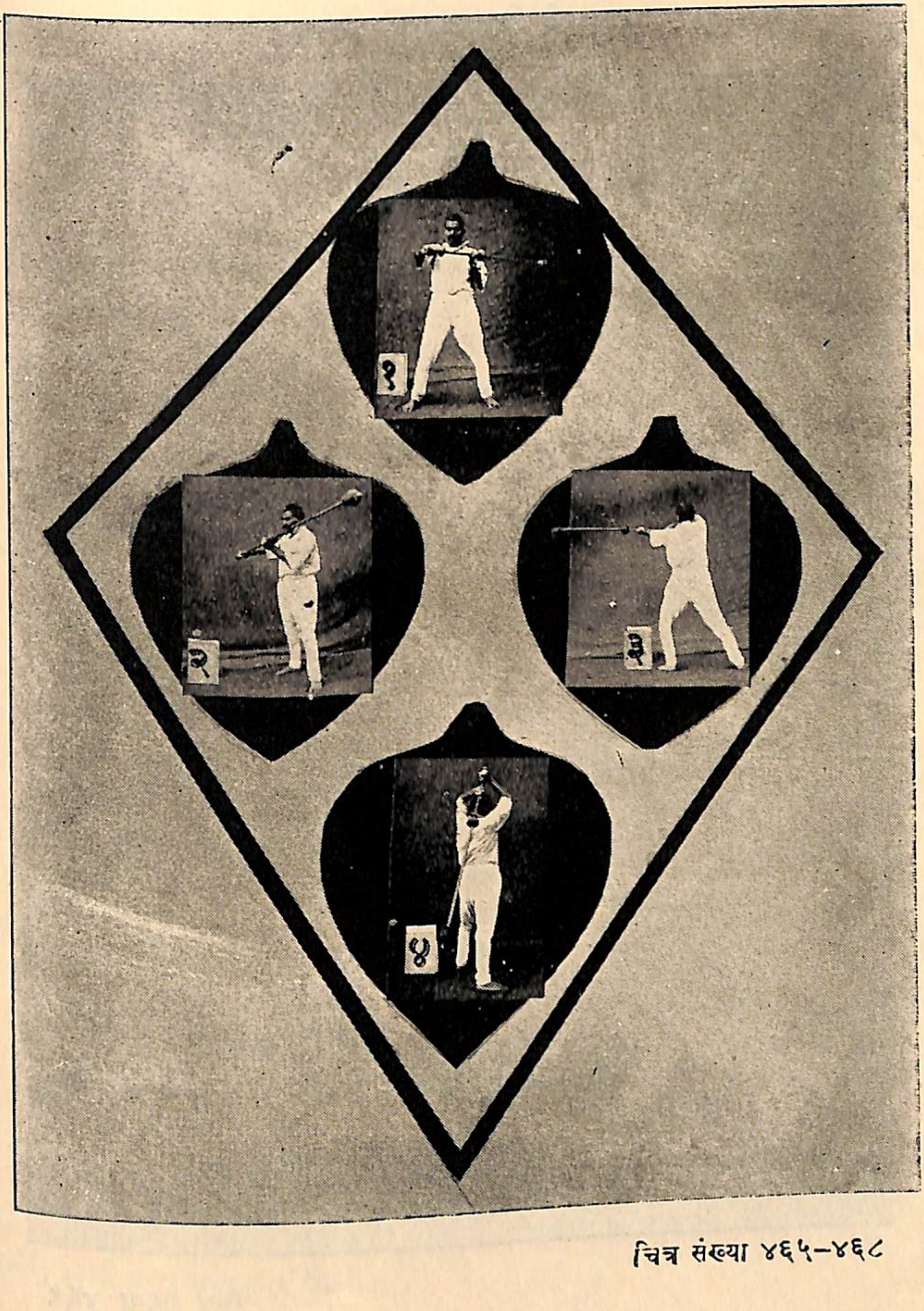
या काटीचा मुख्य हेतु एका बाजूस हूल दाखवून दुसऱ्या बाजूस काट करण्याचा आहे. एका बाजूस हूल मारून जरूरीप्रमाणें वाटेल त्या दिशेस काट करतां येते. ही काट करतांना चारहि बाजूंस नजर ठेवणें जरूर असते. ही काट अष्टमुखी पण करतां येतें.

**चक्करची काट**:—जमिनीवर काठीनें चौकोनाची आकृति काढावी. या चौकोनाची एक बाजू १। हात लांब ठेवावी. नंतर त्या चौकोनाच्या एका रेघेवर चित्र अंक १ प्रमाणें पाय ठेऊन उभें रहावें. याप्रमाणें उभें रहातांना कमर वांकवून किंचित् पुढें झोंक ठेवावा व बाना त्या चित्राप्रमाणें आडवा धरावा. नंतर उजवा पाय उचलून व डाव्या पायाच्या मागच्या चौकोनाच्या कोपऱ्यावर ठेवून चित्र अंक २ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर डावा पाय उचलून चौकोनाच्या चवथ्या कोपऱ्यावर चित्र अंक ३ प्रमाणें ठेवावा व डावीकडून उजवीकडे बाना फिरवून चित्र अंक ३ प्रमाणें काट करावी. नंतर उजवीकडे फिरून उजवा पाय उचलून मूळच्या कोपऱ्यावर ठेऊन चित्र अंक ४ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर गोल फिरून व चित्र अंक ४ प्रमाणें बाना फिरवून मूळचे जागीं चित्र अंक १ प्रमाणें डावा पाय ठेवावा व काट मारावी. याप्रमाणें एकाच दिशेनें गोल फिरून काटी कराव्या. एक काट समोरच्या माणसाच्या गुडघ्यावर व दुसरी काट गळ्यावर मारावी.

या काटींत डावा पाय पुढें पडला म्हणजे काट मारावयाची असते.

हाच वेल डावा पाय मागें घेऊन उलट दिशेनें फिरून केला म्हणजे उजवा पाय पुढें पडल्यावर काट मारावयाची असते.

चौकोनावर ह्या काटी चांगल्या रीतीनें करतां आल्या म्हणजे मैदानांत शक्य तितक्या लांब पल्ल्याचे साधे व धांवते आणि सरळ पवित्रे चालून वाटेल त्या बाजूस जाऊन ह्याच काटी करावयास शिकावें. गर्दी मोडण्याच्या कामीं ह्या काटींचा चांगला उपयोग होतो. या काटींस कोणी चक्करचा वेलहि म्हणतात.




चित्र संख्या ४६५–४६८

जडलाठी फिरविण्याची मेहनत.



चित्र संख्या ४६९

श्री.

# (२२) जडलाठी.

## उपोद्घात.

लाठीकवायतीचा प्रसार अलीकडे पुष्कळ झाला आहे. प्रत्येक व्यायामशाळेंतून लाठी-कवायत शिकविण्यांत येते. पण अशावेळीं लाठ्या हलक्या वजनाच्या वापरतात. सुरुवातीस जरी हलक्या वजनाच्या लाठ्या वापरल्या तरी लाठी फिरविण्याचा सराव झाल्यानंतर फिरविणारांच्या शक्तिप्रमाणें जास्त जड लाठ्या वापरणें जरूर असते. त्याशिवाय फिरविणाराच्या हातांतील स्नायूंची शक्ति वाढत नाहीं. कोणताहि व्यायाम करावयाचा असेल तरी करणाराची शक्ति हळुंहळूं कशी वाढेल याकडे लक्ष देणें जरूर असते.

—: लेखक :—



रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे,
सं.-बा प्र. व्यायामशाळा, बडोदें.

हा हेतु जडलाठी फिरविण्यानें साध्य होतो. लाठीच्या खालच्या अंगास लोखंडी जाड पट्ट्या बसवून लाठीचें वजन वाढवितात. लाठी फिरविणाराच्या शक्तिप्रमाणें वजन वाढवावें. चित्रांत जडलाठी दाखविली आहे तिचें वजन १५ रतल आहे.

आपल्या कानाच्या खालच्या भागाला लागेल एवढी लांब, दीड अथवा दोन इंच घेराची निमूळत्या आकाराची पक्क्या बांबूची भरीव अशी एक काठी घ्यावी. तिच्या खालच्या जाड भागाला ४ ते ८ दोरे जाडी लोखंडी गज गदेच्या आकारासारखे गुंडाळून साधारण १० ते १५ रत्तल पर्यंत लाठीचें वजन होईल अशी लाठी तयार करावी. लाठीला गुंडाळलेले गज सरकूं नयेत म्हणून खालचे बाजूस एक लोखंडाचें जाड पट्ट्याचे वेढें बसवावें त्याचप्रमाणें हात सरकूं नये म्हणून वर एक पितळेचें वेढें बसवावें. अशा रीतीनें तयार केलेल्या लाठीसहि जड लाठी म्हणतात.

ह्या लाठीचे हात करतांना वेल व चक्करचे हाताचा उपयोग विशेष करतात त्यामुळें सर्व अंगास व्यायाम मिळून शरीरांत विशेष जोम येतो. आणि हातांत कणखरपणा येऊन अंगांत स्फूर्ति व चपलता फार येते.

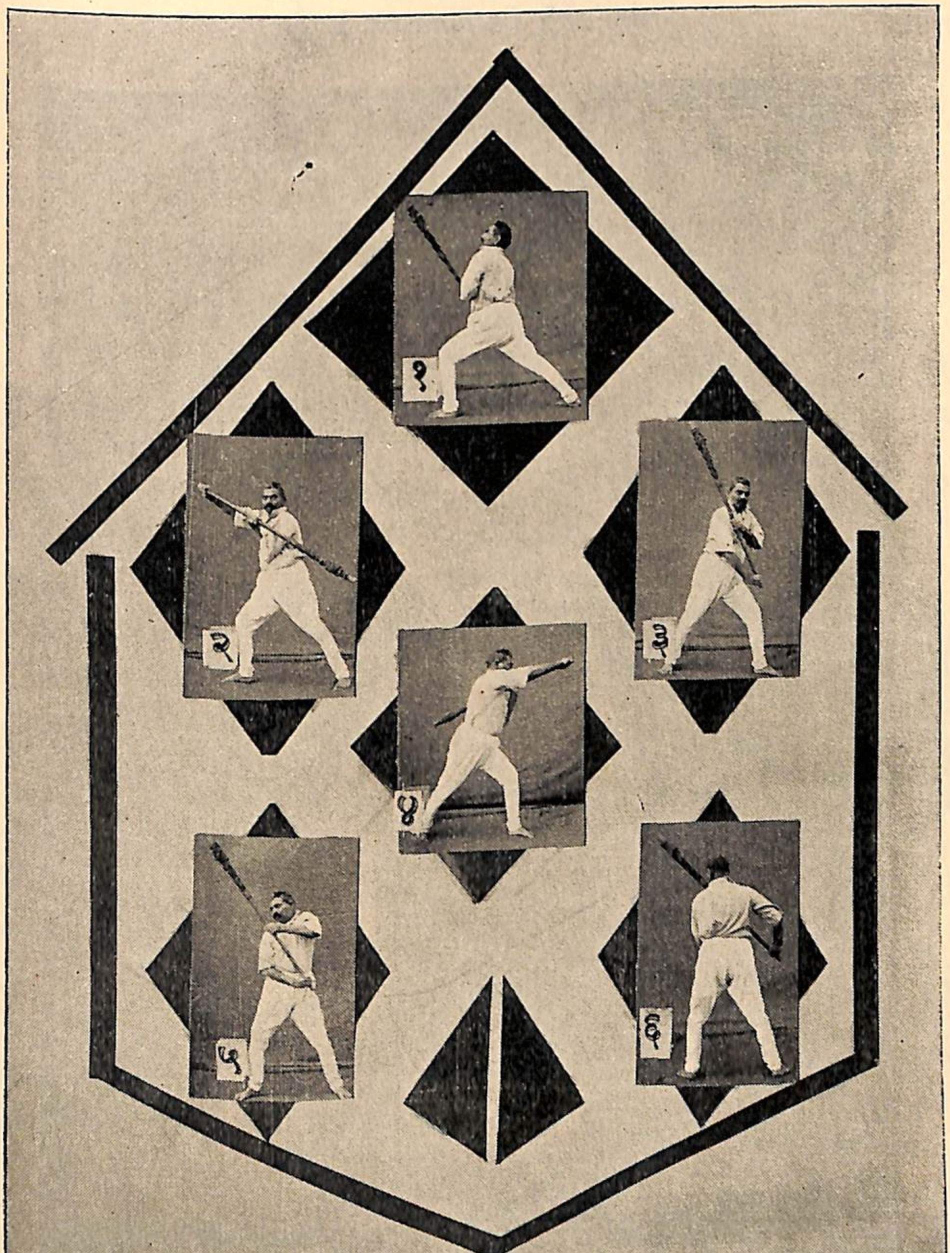
# वजनदार लाठी.

वेल–प्रकार १ ला :—डावा पाय पुढें ठेवून चित्र अंक १ प्रमाणें लाठी धरून उभें रहावें. नंतर उजवा पाय पुढें टाकून व लाठी वरून खालीं नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें डाव्या बाजूस फिरवावी व मागें तोंड फिरवून चित्र अंक ३ प्रमाणें ती वर आणावी. नंतर उजव्या बाजूनें लाठी गोल फिरवून आणावी व चित्र अंक ४ प्रमाणें डाव्या बाजूस मागें न्यावी. नंतर त्या बाजूचें वर्तुळ फिरवून लाठी वर आली म्हणजे तोंड फिरवून चित्र अंक ५ प्रमाणें लाठी आणावी. नंतर उजव्या बाजूस लाठी टाकून खालून वर न्यावी व ती चित्र अंक ६ प्रमाणें धरावी. नंतर डाव्या बाजूनें लाठी खालून वर वर्तुळाकार फिरवावी व वर आली म्हणजे वरून मागच्या बाजूस लाठी टाकून त्याच बाजूचें वर्तुळ फिरवावें. नंतर उजव्या बाजूनें वरून मागें लाठी टाकून व उजव्या बाजूचें चक्कर फिरवून मागें तोंड करून चित्र अंक १ प्रमाणें उभें रहावें.

वेल–प्रकार २ रा :—चित्र अंक १ प्रमाणें लाठी धरून उभें रहावें. नंतर डावीकडून लाठी वरून खालीं नेऊन चित्र अंक २–३ प्रमाणें क्रिया करावी. नंतर लाठी मागून खालीं टाकावी व त्याचवेळीं पुढील डावा पाय मागें टाकावा व उजव्या बाजूचें चक्कर फिरवावें. नंतर डाव्या बाजूचें चक्कर फिरवावें व तें फिरवितांना डावा पाय पुढें टाकावा. नंतर मागें तोंड फिरवून उजव्या बाजूचें पुढील चक्कर फिरवावें. नंतर मागें तोंड करून डाव्या बाजूचें चक्कर फिरवावें व तें फिरवितांना उजवा पाय मागें ठेवावा. नंतर लाठी मागून पुढें टाकून उजवा पाय मागें ठेवलेला असतो तो पुढें टाकावा, व तोंड फिरवून चित्र अंक १ प्रमाणें उभें रहावें.

या प्रकारांत प्रथम डावीकडचें पुढचें व उजव्या बाजूचें मागचें चक्कर फिरवावें लागतें. नंतर डावीकडून मागचें व उजवीकडून पुढचें आणि नंतर डावीकडून मागचें व उजवीकडून मागचें अशीं एकंदर सहा चक्करें फिरवावीं लागतात.

हा वेल चौमुखी व अष्टमुखी करावा म्हणजे मेहनत चांगली होते.




चित्र संख्या ४७०-४७५

लांब लाठी फिरविण्याची मेहनत.



चित्र संख्या ४७६

श्री.

# (२३) लठ (लांब लाठी).

## उपोद्‌घात.

लठ जाडा, वजनदार व डोक्यापेक्षां एक हात उंच असतो. चांगल्या भरीव बांबूचा जवळ जवळ आणि विषम गाठी असलेला लठ पसंत करावा. साधारण लठ रु. १॥ पासून विकत मिळतो. उत्तम जातीच्या बांबूच्या लठास ह्यापेक्षां बरीच जास्त किंमत पडते. हलक्या जातीचा लठ दोन आण्यास देखील मिळतो. त्याचा उपयोग हात शिकण्याचे कामीं चांगला होतो.

—: लेखक :—

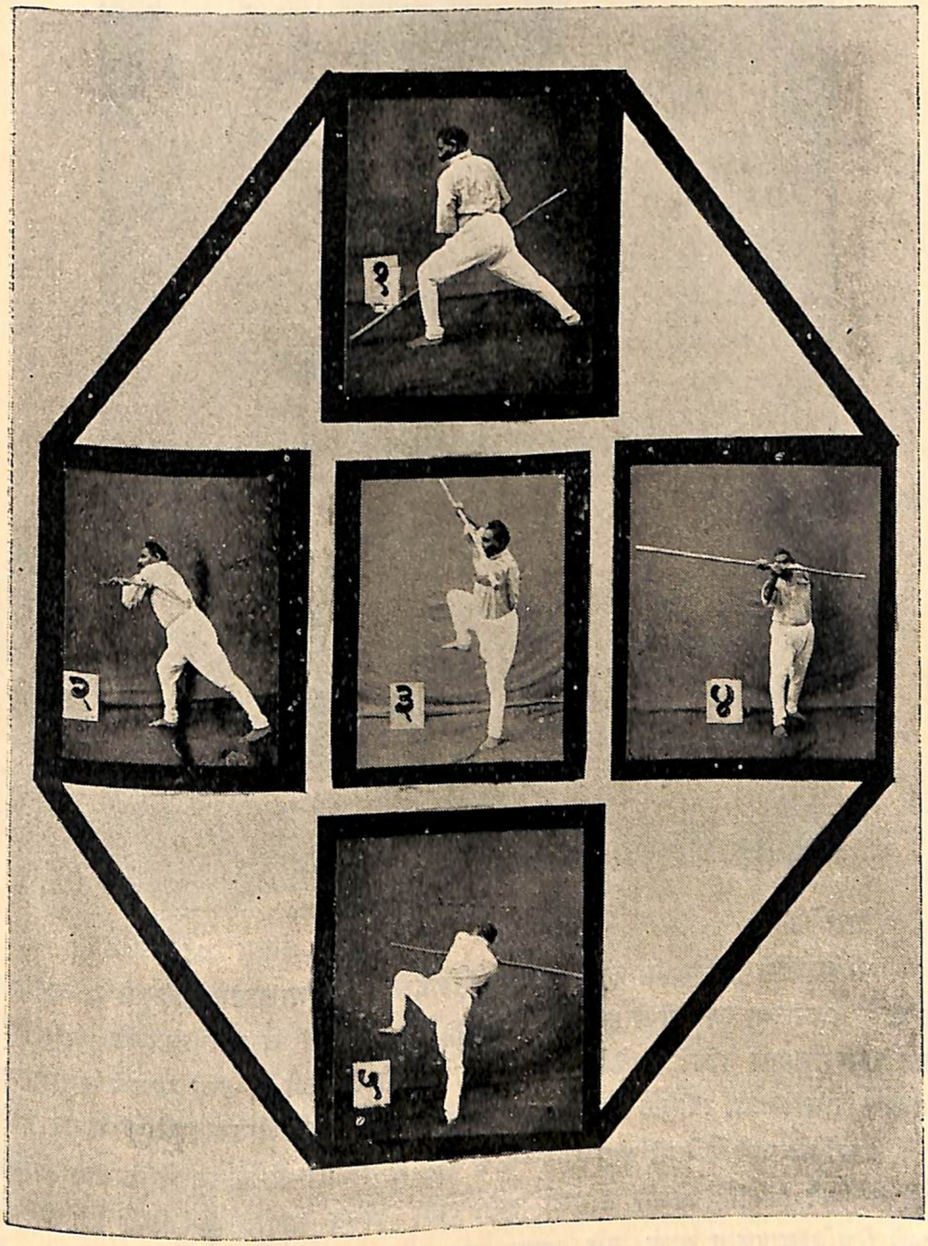


रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे,
सं.-बा प्र. व्यायामशाळा, बडोदें.

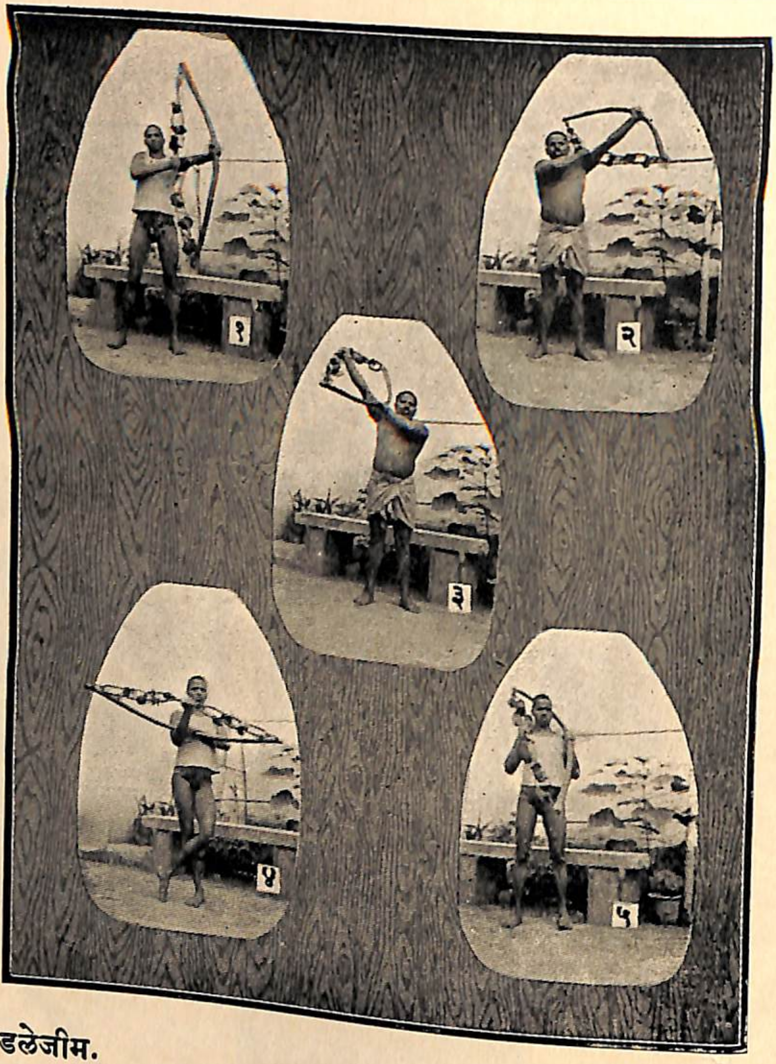
लठ विकणारे लोक लठाला भंवरी (भुंग्यानें पाडलेलें भोंक) असल्यास ती बेमालूम दुरुस्त करून लठ विकतात. अशा तऱ्हेचा भंवरी असलेला लठ मारापिटीच्या कामांत टिकत नाहीं म्हणून नीट पाहून तपासून घ्यावा. लाठी फिरवितांना जाड बाजू पुढच्या अंगास ठेवून फिरवितात. लठ मध्यभागीं धरून फिरविण्याचा प्रघात आहे. लठानें हूल व फटका मारतां येतो. तसेंच लठानें हल्ला व बचाव दोन्ही एकाच वेळीं करतां येतात. लठानें एका शत्रूशीं सामना करण्यापेक्षां गर्दीच्या मारामारींत लठाचा जास्त उपयोग होतो. लठ फिरविण्यानें मेहनतहि चांगली होते.

## लठ.

चित्र अंक १ प्रमाणें लठ मधोमध धरून डाव्या पवित्र्यावर उभें रहावें. नंतर लाठीप्रमाणें सलामी, वेल वगैरे निरनिराळ्या क्रिया कराव्या. नंतर पुढें सांगितल्याप्रमाणें अणी काट करावी. मागील उजवा पाय उचलून उजव्या बाजूस पुढें टाकून चित्र अंक २ प्रमाणें हूल मारावी. नंतर पुढें टाकलेला उजवा पाय चित्र अंक ३ प्रमाणें उचलून, डावीकडून फिरून मागच्या अंगास असलेल्या शत्रूवर लठाचा फटका चित्र अंक ४ प्रमाणें मारावा. नंतर मागील डावा पाय उचलून डाव्या बाजूनें फिरून चित्र अंक ५ प्रमाणें मागच्या अंगास हूल मारावी. नंतर मागील पाय उचलून व डोक्यावरून लठ फिरवून आणून मागच्या अंगास, उजव्या गुडघ्यावर बसून समोरच्या गड्याच्या पुढील पायाच्या गुडघ्यावर अथवा गुडघ्याचे खालील बाजूस फटका मारावा. नंतर पुनः पहिल्यापासून (चित्र अंक २) पासून सर्व हात करावा.




चित्र संख्या ४७७-४८१




चित्र संख्या ४८२-४८६

**जडलेजीम.**

श्री काशीक्षेत्रांत गु. प. कोंडभटनाना गोडबोले यांचा आखाडा आहे तेथें आम्हांस जुन्या भारी वजनाच्या लेजिमी पाहण्यास सांपडल्या. या लेजिमींस जे दांडे बसविले आहेत ते वापरून धनुष्याप्रमाणें वांकडे झालेले आहेत. लेजिमीची साखळी ओढली म्हणजे धनुष्याच्या कांबीप्रमाणें ते वांकतात. त्यामुळें त्या लेजिमीचे हात केल्यानें धनुष्य ओढल्याप्रमाणें मेहनत होते.

अलीकडे ज्या लेजिमी बनवितात त्यांचे दांडे न वाकणाऱ्या लाकडाचे करतात त्यामुळें लोखंडी साखळी कितीहि जोरानें ओढली तरी दांडा वांकत नाहीं. जुन्यावेळीं लेजिमीच्या दांड्याची स्थितिस्थापकता जाऊं नये म्हणून धनुष्य वापरल्यावर त्याची दोरी ज्याप्रमाणें उतरवून ठेवितात, त्याप्रमाणें लेजिमीची साखळी एका टोकाची काढून मग लेजीम ठेवीत असत. त्यामुळें वापरावयाची असेल तेव्हां साखळी चढवून द्यावी लागे व त्यामुळें धनुष्यास दोरी चढविण्यासारखी अनायासे मेहनत होत असे.

श्री.

# (२४) जडलेजीम.

## उपोद्घात.

जुन्या काळांत धनुष्यबाणाचा उपयोग लढाईत होत असे. त्यावेळीं धनुष्यानें बाण लांब पल्ल्यावर मारतां यावा म्हणून जाड कांब असलेलें धनुष्य वापरीत असत. असें धनुष्य वाकवितां यावें म्हणून हातांचे स्नायू विशेष रीतीनें तयार करण्याची जरूर भासत असे. यामुळें तशा प्रकारचें सामर्थ्य हातांत आणण्यासाठीं लेजीमची मेहनत वसविली असावी असें वाटतें. लेजीम हा फारशी भाषेचा शब्द असून त्याचा अर्थ लोखंडी तार लावलेलें धनुष्य असा आहे. अलीकडे मूळ अर्थ व हेतु विसरला गेल्यामुळें जडलेजिमीच्या मेहनतीकडे लोकांचें दुर्लक्ष झालें आहे. अलीकडे संघ व्यायामांत वापरण्यांत येणाऱ्या लेजिमी फारच लहान व हलक्या वजनाच्या असतात. तसेंच मोठ्या वयाच्या विद्यार्थ्यांसाठीं पण पुरेशा जास्त वजनाच्या लेजिमी घेण्यांत येत नाहींत. एकादा विद्यार्थी बरींच वर्षे लेजीम करीत असला तरी त्यास जास्त जास्त वजनांच्या लेजिमी देण्यांत येत नाहींत. त्यामुळें या मेहनतीपासून विद्यार्थ्यांची शक्ति वाढली पाहिजे तशी वाढत नाहीं.

-: लेखक :-



रा. विष्णु मार्तंड डिंगरे,
सं.-अच्यु. प्रा. व्यायामशाळा, उज्जैन.

लेजिमीची साखळी भारी वजनाची केल्यानें, लेजिम करणारांस चांगली मेहनत होऊन हातांत चांगली ताकद येत असे. लेजीम करणाराची ताकद वाढेल त्याप्रमाणें जास्त जास्त वजनाच्या लेजिमी घ्याव्या.

# जडलेजीम.

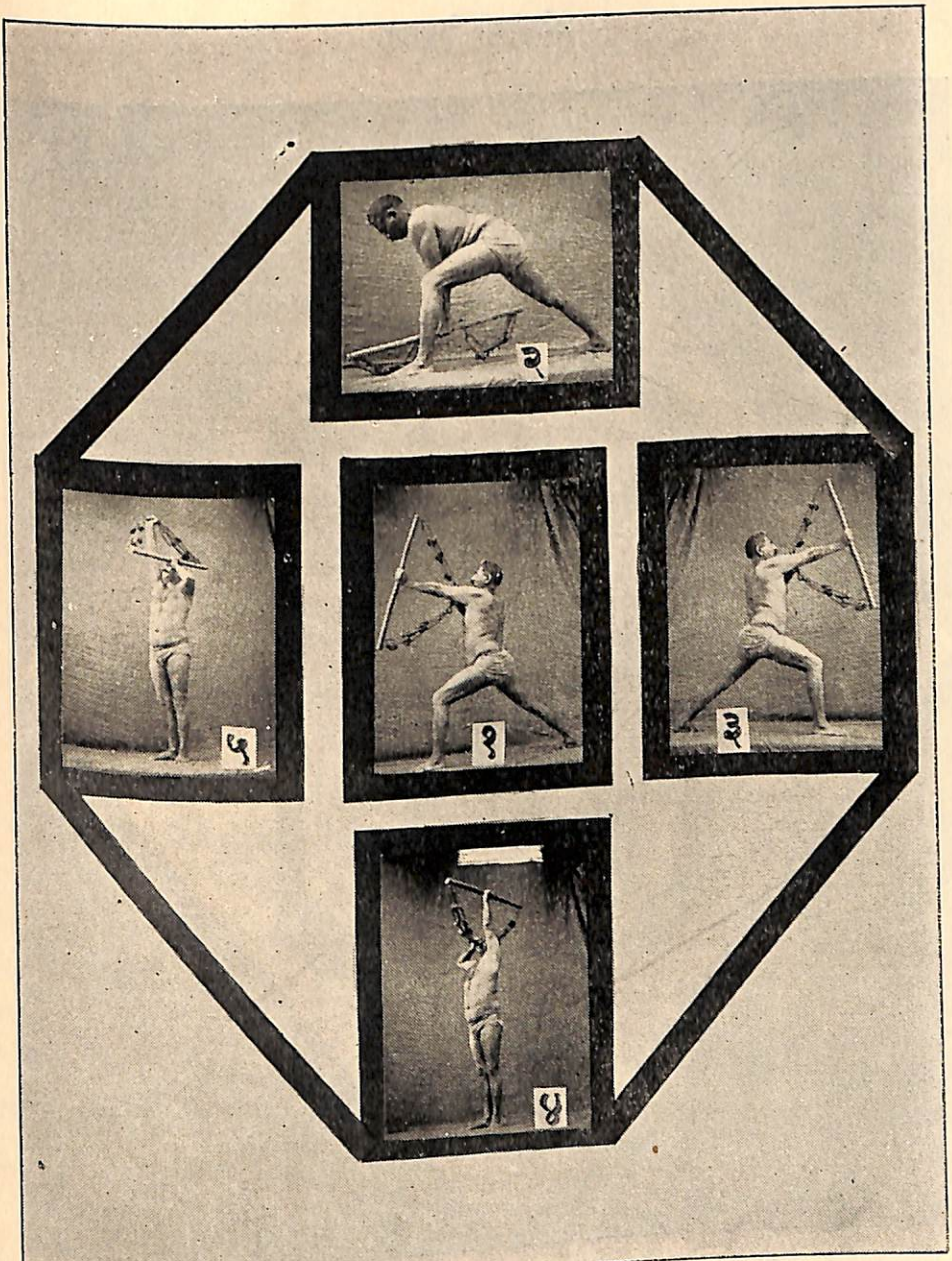
**खेंच १ ली**:– चित्र अंक १ प्रमाणें डावा पाय पुढें ठेवून लेजीम धरून उभें रहावें. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें खालीं वाकून लेजीम धरावी. नंतर मागील उजवा पाय उचलून डाव्या पायाच्या पुढें १। हाताच्या अंतरावर टाकावा. नंतर मागचा डावा पाय उचलून उजव्या पायाच्या मागें टाकावा व शरीर डावीकडून मागें वळवावें. वरप्रमाणें पायांची बदलाबदली होईपर्यंत चित्र अंक २ प्रमाणें वाकलेले रहावें. नंतर कमरेंतून ताठ होऊन उजवा पाय पुढें असतो त्या पवित्र्यावर उभें राहून चित्र अंक ३ प्रमाणें लेजीम खेचून उभें रहावें. नंतर एकदम खालीं वाकावें व चित्र अंक २ प्रमाणें लेजीम धरावी. नंतर डावा पाय पुढें टाकावा व उजवा पाय शक्य तितका वर उचलून, उजवीकडून शरीर मागें फिरवावें. नंतर उजवा पाय डाव्या पायाच्या मागें ठेवावा व ताठ होऊन चित्र अंक १ प्रमाणें लेजीम खेचून उभें रहावें.

याप्रमाणेंच या डावाची चौमुखी करतां येते.

**सूचना**:--चित्र अंक ३ मध्यें लेजिमीचा दांडा उजव्या हातांत धरला आहे त्याऐवजीं तो इतर चित्राप्रमाणें डाव्या हातांत धरावा.

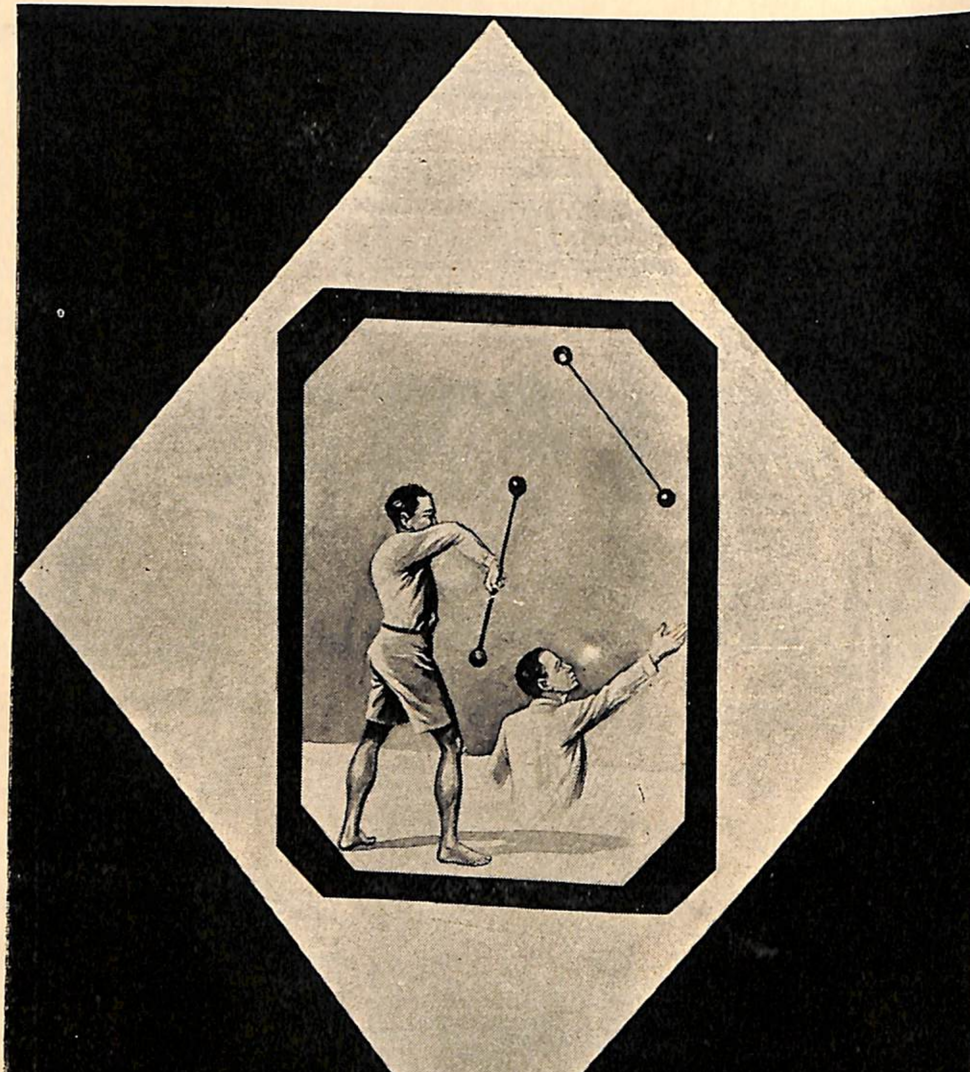
**खेंच २ री**:—चित्र अंक १ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें वाकून लेजीम धरावी. नंतर मागील उजवा पाय पुढें आणून दोन्ही पायांच्या टाचा जुळवाव्या. पंजांमध्यें ४५ अंशाचा कोन ठेवावा. नंतर कमरेंतून सरळ ताठ होऊन डावा हात वर व उजवा हात खालीं खेचावा व लेजीम खेचून चित्र अंक ४ प्रमाणें उभें रहावें. यावेळीं नजर लेजिमीच्या दांड्याकडे वर ठेवावी. नंतर डावा हात खालीं घेऊन उजव्या हातानें लेजीम चित्र अंक ५ प्रमाणें वर खेचावी. नंतर दोन्ही हात वर डोक्यावर ताठ करून जुळवावे. नंतर चित्र अंक १ प्रमाणें लेजीम आणून खेचून धरावी.

**खेंच ३ री**:—दुसऱ्या खेचेप्रमाणें चित्र अंक १, २, ४, ५, १ व २ प्रमाणें क्रिया करावी. नंतर पहिल्या खेचेप्रमाणें क्रिया करून चित्र अंक ५ प्रमाणें लेजीम खेंचावी. नंतर दोन्ही हात समोर झोकून चित्र अंक २ प्रमाणें लेजीम खालीं खेंचावी. नंतर झोका घेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें मागें तोंड फिरवून समोर लेजीम खेंचावी. नंतर चित्र अंक ४ व ५ प्रमाणें त्या तोंडानें क्रिया कराव्या. नंतर पहिल्या खेचेप्रमाणें क्रिया करून पुनः चित्र अंक १ प्रमाणें तोंड आणावें. ही द्विमुखी खेच झाली. त्याप्रमाणें चौमुखी करण्याचा सराव करावा.




चित्र संख्या ४८७-४९१

बनेटीची मेहनत.



चित्र संख्या ४९२-४९३

श्री.

# (२५) बनेटी.

## उपोद्घात.

चक्रापरी जी फिरते सदा ही। करूनि संरक्षण सर्वदा ही।
नामें बनेटी रूपसुंदरी जी। ती भारताला बल सौख्य देई॥

हा मेहनतीचा प्रकार केव्हां, कोठें व कोणी बसविला याबद्दलची माहिती उपलब्ध नाहीं. बनेटी ह्या मराठी शब्दाचा मूळ हिंदी शब्द 'बनेठी' आहे. मूळ शब्द हिंदी आहे त्याअर्थी हा मेहनतीचा प्रकार उत्तर हिंदुस्थानांत प्रथम सुरुं करण्यांत आला असला पाहिजे असें वाटतें. व्यायामाचे बरेच निरनिराळे प्रकार मनुष्यानें स्वतःचें संरक्षण करतां यावें म्हणून अथवा शत्रूचा नाश करतां यावा म्हणून बसविलेले आहेत. बनेटीच्या हल्लीच्या स्वरूपाचा विचार करतां हा प्रकार लढाईच्या वेळीं उपयोगांत यावा म्हणून बसविला असेल असें वाटत नाहीं. लढाईच्या प्रसंगीं शत्रूवर लांबून हल्ला करतां यावा म्हणून भाला हें लांब व अणकुचीदार शस्त्र तयार करण्यांत आलें. भाला नीट वापरतां यावा म्हणून त्याच्या निरनिराळ्या फेकी बसविण्यांत आल्या. भाला नीट वापरतां येण्यास मनगट, कोंपर, खांदा वगैरे ठिकाणचे स्नायू मजबूत, चिवट व वाटेलतसे वळवितां येण्यासारखे लवचीक असावे लागतात. या हेतूनें बनेटीच्या मेहनतीचा प्रकार बसविण्यांत आला असावा असें वाटतें.

—: लेखक :—



रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे,
सं.-बा प्र. व्यायामशाळा, बडोदें.

मराठेशाहींत घोड्यावर बसून भाल्याचा उपयोग लढाईच्या कामीं करण्याचा फार रिवाज होता. भाला नीट व सफाईनें वापरतां यावा म्हणून बोथाटीचा खेळ महाराष्ट्रांत सुरुं करण्यांत आला. नेहमीं सरावासाठीं भाल्याचें द्वंद्वयुद्ध करतांना खेळणारांस इजा होऊं नये म्हणून भाल्याच्या बासास अणकुचीदार पोलादी टोंकाऐवजीं, कापडी चेंडू बसविण्याचा प्रचार सुरुं झाला. या बोथट भाल्यास **बोथाटी** असें नांव पडलें. या बोथाटीच्या खेळास

बनेटीच्या मेहनतीनें मदत होईल असें वाटल्यानें बनेटीच्या मेहनतीचा महाराष्ट्रांत फार प्रसार झाला. मराठ्यांचें राज्य गेल्यानंतर घोडे गेले व भालेहि गेले त्यामुळें बोथाटीच्या खेळाचाहि लोकांस विसर पडला, पण बनेटीच्या मेहनतीचा प्रकार मात्र तालमींतून सुरुं राहिला. त्यामुळें बनेटीस पुष्कळ लोक बोथाटी असें म्हणूं लागले.

**बनेटी :—**फिरविणाराच्या खांद्याइतकी उंच व अर्धा इंच जाडीची बांबूची अगर वेताची काठी घ्यावी. या काठीच्या दोन्ही टोकांस एक इंच लांबीच्या तारेच्या चुका, काठीच्या बाहेर दोन्ही अंगांस चुकांचा सारखा भाग राहील अशा रीतीनें माराव्या. नंतर टोकाच्या भोंवतीं चिंध्या गुंडाळून चेंडूचा आकार करावा व त्या चेंडूवर रंगीत बनात शिवून घ्यावी. वरप्रमाणें चुका मारून त्यांचे भोंवती चिंध्या गुंडाळून चेंडू केल्यामुळें ते चेंडू बनेटी फिरवितांना पडत नाहींत. अशा प्रकारें दोन्ही टोकांस चेंडू असलेल्या काठीस **बनेटी** म्हणतात.

**जागा व कपडे :—**बनेटी फिरविण्यासाठीं १० फूट लांब व १० फूट रुंद अशी जागा असावी. यापेक्षां मोठी जागा असेल तर चांगलेंच. बनेटी फिरवितांना अंगांतील कपडा नडूं नये म्हणून अंगाबरोबर बसणारा गंजीफरास घालणें चांगलें. तसेंच लंगोट अगर काचा नेसून त्यावर चड्डी घालावी.

**जोडबनेटी :—**प्रत्येक हातांत एक एक बनेटी घेऊन दोन्ही बनेट्या एकदम फिरवितात त्यांस **जोडबनेटी** म्हणतात. जोडबनेटी फिरविल्यानें दोन्ही अंगास श्रम होऊन शरिरांत चापल्य येतें. एक बनेटी नीट फिरवितां आली म्हणजे जोडबनेटी करावी.

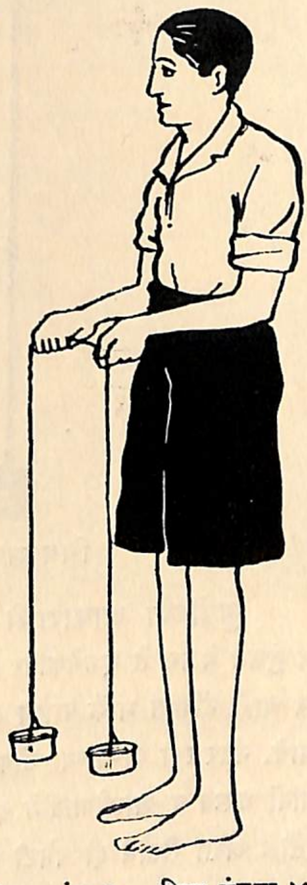
**जळती बनेटी :—**रात्रीच्या वेळीं समारंभांत नुसत्या बनेट्या फिरविण्यापेक्षां **जळत्या बनेट्या** फिरविल्या तर देखावा चांगला दिसतो व फिरविणाराच्या कौशल्याचें प्रदर्शन होतें. तीन चतुर्थांश इंच जाडीच्या व सहा इंच लांबीच्या अशा लोखंडी पोकळ नळ्या घेऊन त्यांत चिंध्या घालाव्या व त्या नळ्या चेंडू नसलेल्या बनेटीच्या काठीच्या टोंकांस बसवाव्या. नंतर राकेल तेलांत चिंध्या बुडवून पेटवाव्या व बनेटी फिरवावी. याप्रमाणें केल्यानें काठीचीं टोंकें जळत नाहींत. टोकांस चिंध्याचा चेंडू केला तरी चालतो.

वरप्रमाणें बनेट्या तयार करून त्या पेटवून फिरविल्या तर जळत्या चिंध्यांचे तुकडे उडतात. म्हणून नळ्यांच्याऐवजीं तारेच्या गोल आकाराच्या पोकळ जाळ्या दोन्ही टोंकांस बसवून त्यांत रॉकेल तेलांत बुडविलेल्या चिंध्या घालाव्या व त्या पेटवून बनेटी फिरवावी. असें केल्यानें चिंध्यांचे जळते तुकडे उडत नाहीं. कित्येक ठिकाणीं भोकें असलेली गोल लोखंडी डबी काठीचा टोंकांस बसवून त्यांत रॉकेलांत भिजविलेल्या चिंध्या घालतात व नंतर चिंध्या पेटवून बनेटी फिरवितात. पण याप्रमाणें डबीचा उपयोग केल्यानें प्रकाश कमी पडतो.



**दोरीची बनेटी**:—बनेटीच्या लांबीइतकी लांब व एक चतुर्थांश इंच जाड दोरी घेऊन तिच्या टोंकांस बनेटीप्रमाणें चेंडू बांधावे. (या दोन्ही चेंडूमध्यें एक छटाक भाराचा लोखंडाचा गोळा घालावा म्हणजे त्या वजनानें गोळे चांगलें फिरतील.) नंतर दोरीच्या मध्यभागीं चित्र अंक १ प्रमाणें धरून ती **दोरीची बनेटी** साध्या बनेटीप्रमाणें फिरवावी. दोरीची बनेटी फिरविणें कठीण आहे. पण सतत कांहीं दिवस प्रयत्न केल्यास फिरवितां येते.

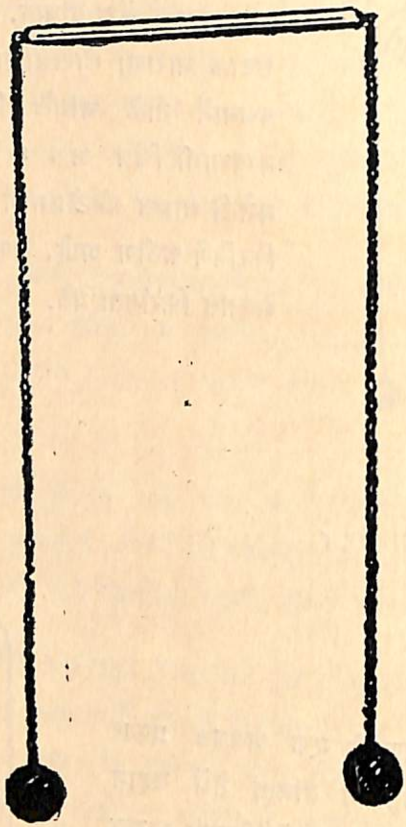
चित्र अंक १ चित्र संख्या ४९४



दोरीच्या बनेटीचा आणखी एक अवघड प्रकार आहे. दोरीच्या टोंकांस चेंडू न बांधतां तेथें लहान शिंकीं बांधून त्यांत चित्र अंक २ प्रमाणें पितळी वाट्या ठेवतात व वाट्यांत पाणी भरून, ती दोरीची बनेटी फिरवितात. चांगला सराव झाल्यानंतर वाटींतील पाणी न सांडतां दोरीची बनेटी फिरवितां येते.

चित्र अंक २ चित्र संख्या ४९५

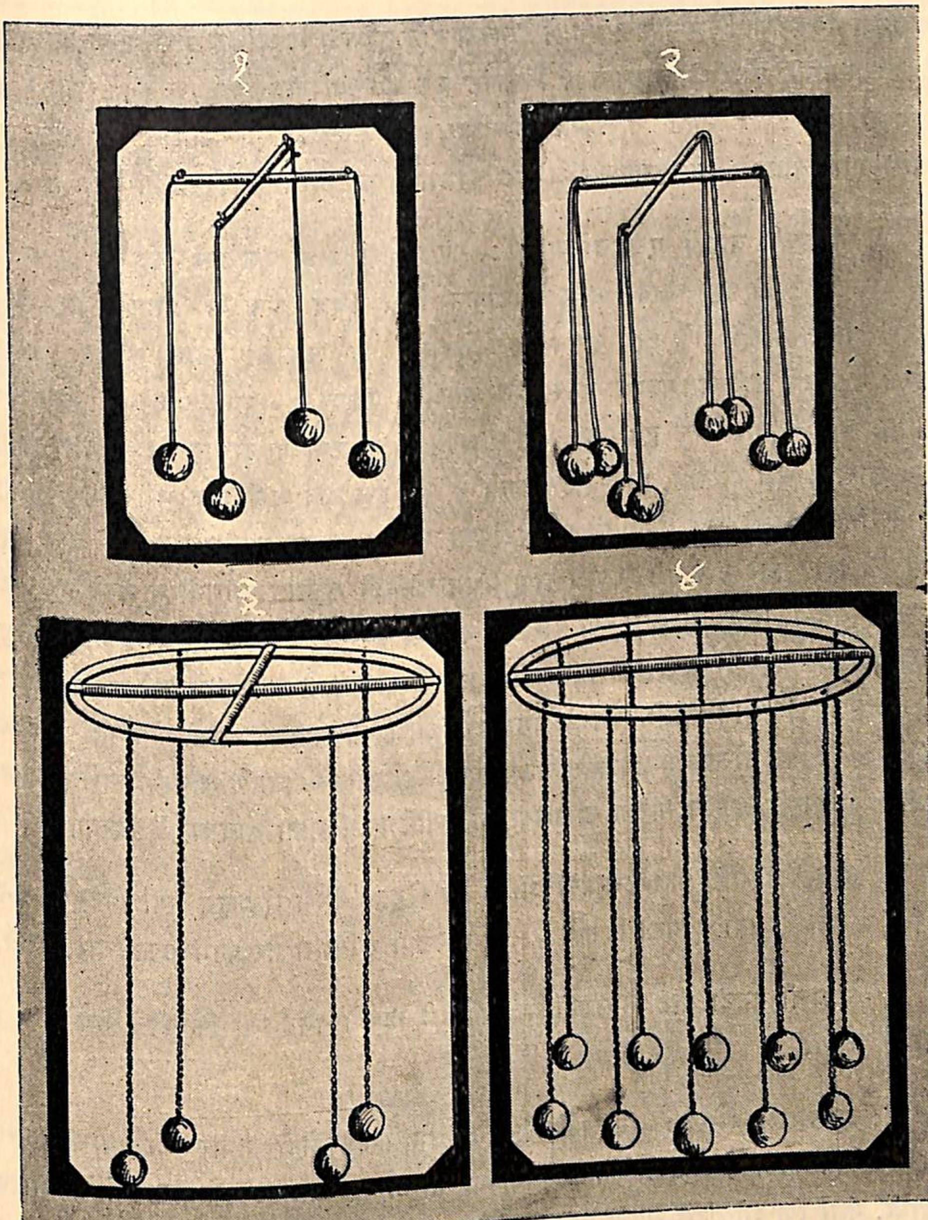
**साखळीची बनेटी :**—एक फूट लांबीचा व अर्धा इंच जाडीचा बांबूचा अगर वेताचा तुकडा घेऊन त्याच्या दोन्ही टोकांस भोकें पाडावीं. त्या टोंकांस लोखंडी बारीक साखळीचे तुकडे चित्र अंक ३ प्रमाणें लावावे. साखळीच्या टोकांस भोवऱ्याच्या आकाराचे लाकडी अथवा लोखंडी गोळे लावावे. या साखळीच्या बनेटीची लांबी नेहमींच्या साध्या बनेटीइतकी असावी. नंतर काठीच्या मध्यभागीं धरून ही बनेटी फिरवावी. लोखंडी साखळीच्या ऐवजीं सुती दोरीचे तुकडे लावले तरी हरकत नाहीं.



चित्र अंक ३

चित्र संख्या ४९६

**फुलीच्या आकाराची बनेटी :**—दीड फूट लांबीचे व एक इंच जाडीचे बांबूचे दोन तुकडे घेऊन ते एकमेकांवर चित्र अंक १ प्रमाणें काटकोनांत मध्यबिंदू साधून बसवावे. नंतर चारी टोंकांस भोकें पाडून त्यांत दोन दोन फूट लांबीचे व दोन दोरे जाड दोरीचे तुकडे बांधावे. नंतर त्या दोऱ्यांच्या टोंकाला वजनदार चेंडू बांधावे. नंतर लाकडी चौकटीस दोन्ही हातांनीं धरून व आळीपाळीनें हात फिरवून, बनेटी फिरवितांना दोऱ्या जमिनीशीं समान्तर रहातील अशा रीतीनें ही बनेटी फिरवावी. नंतर गति कायम ठेऊन हात कोपरांतून वांकवून दोऱ्या जमिनीशीं काटकोनांत फिरतील अशा रीतीनें बनेटी फिरवावी.




चित्र संख्या ४९७–५००

ह्याच बनेटीचा आणखी एक प्रकार आहे. चौकटीच्या चारी टोंकांस चित्र अंक २ प्रमाणें दोन दोन दोऱ्या बांधाव्या व नंतर वरप्रमाणें बनेटी फिरवावी.

**चक्राची बनेटी** (फुलीची):—अर्धा इंच जाडीचा वेत घेऊन तो वांकवावा व १॥ फूट व्यासाचे त्याचें कडें करावें. अथवा लोखंडी पट्टी घेऊन त्याचें कडें करावें. त्या

कड्याच्या मध्यभागीं चित्र अंक ३ प्रमाणें वेताच्या दोन तुकड्याचा अधिक चिन्हाच्या आकाराची चौकट बसवावी. नंतर त्या कड्यास ४ किंवा ८ हूक सारख्या अंतरावर बसवून त्यास २ हात लांबीच्या चार अगर आठ साखळ्या लावाव्या. या साखळ्याच्या टोंकांस लाकडी अगर पितळी गोळे बसवावे. या कड्याच्या आंतील काठ्या धरून ही बनेटी फिरवितां येते.

**चक्राची बनेटी-एक दांड्याची :**—एक दोरा जाड, एक इंच रुंद व २४ इंच लांब अशी लोखंडी पट्टी घ्यावी. नंतर ती ठोकून तिचे चित्र अंक ४ प्रमाणें गोल चक्र बनवावें. तिचीं दोन्ही टोंकें डाग देऊन पक्की जोडावीं. या चक्राचा व्यास सुमारें १८ इंच होईल. नंतर त्या पट्टीच्या मध्यभागावर समान्तर अशी एकंदर १० भोकें पाडावी. नंतर त्यांत १॥ फूट लांबीचे साखळीचे तुकडे बसवावे. साखळीच्या तुकड्याच्या टोंकास चित्राप्रमाणें लाकडी किंवा लोखंडी चेंडू बसवावे. नंतर १ इंच जाड व २० इंच लांब अशी एक भरीव बांबूची काठी घ्यावी. तिची दोन्ही टोंकें करवतीनें एका टोंकास १ इंच व दुसऱ्या टोंकास २ इंच अशी उभी चिरावी. नंतर २ इंच चिरलेली बाजू प्रथम लोखंडी कड्यांत घालावी व नंतर दुसरें टोंक कड्यांत बसवावें. नंतर त्या काठीच्या दोन्ही टोंकांस व लोखंडी पट्टीस दोन दोन भोंकें पाडून, काठी कड्यास पक्की बसवावी. लोखंडी पट्टी घेऊन तयार केलेली चक्राची बनेटी जास्त वजनदार होते व ती फिरविल्यानें फिरविणारास चांगली मेहनत होते. ह्यापेक्षां जास्त मेहनत व्हावयास पाहिजे असेल तर जास्त वजनाच्या साखळ्या व गोळे लावावे आणि सवडीप्रमाणें कड्याची जाडीहि वाढवावी. लहान मोठ्या साखळ्या लावल्यानें फिरवितांना दोन वर्तुळें दिसतात.

ही बनेटी रात्रीं फिरवावयाची असेल तर चेंडूस चिंध्या गुंडाळून त्या पेटवून बनेटी करावी म्हणजे देखावा चांगला दिसतो जास्त साखळ्या लावल्या तर काम सफाईदार दिसतें.

चक्राची बनेटी नीट फिरवितां येऊं लागली म्हणजे बनेटीच्या फिरकीचे सर्व हात ह्या बनेटीनें करावें.

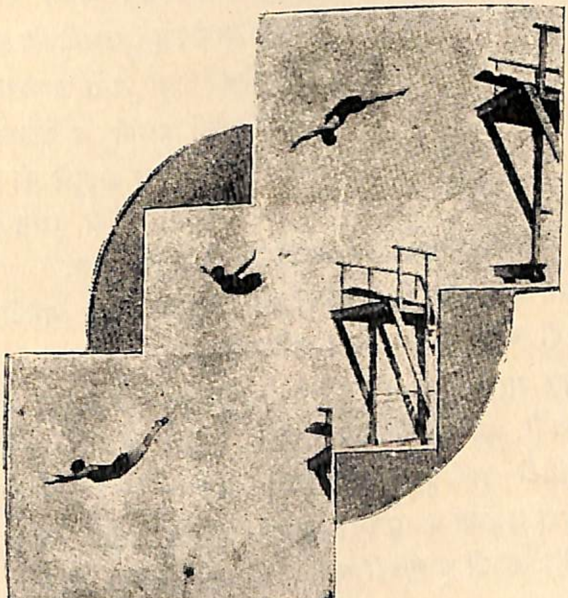
**आठमारी बनेटी :**—साखळीच्या बनेटीप्रमाणें ही बनेटी तयार करावयाची असते. एक फूट लांब काठीचा तुकडा घेऊन त्याच्या दोन्ही टोंकांस दोन दोन भोंकें आरपार पाडावीं. नंतर त्या भोकांतून साखळ्या घालाव्या म्हणजे प्रत्येक टोंकास साखळ्याचे चार चार तुकडे येतील. या साखळ्याचे टोंकास लाकडी अगर लोखंडी गोळे लावावे. नंतर ह्या बनेटीने हात करावे. ही बनेटी फिरविणें जास्त कठीण आहे.

**बनेटी फिरविण्याची रीत :**—बनेटीचीं चक्रें शरिराचे जवळ पण अंगास बनेटी लावल्याशिवाय पूर्ण वर्तुळांत फिरविण्याचा प्रयत्न करावा. नवीन शिकणाराच्या हातांतून बनेटी अनेक वेळां सुटून पडते. बनेटी फिरवितांना शरिराचे स्नायु सैल ठेवावे. शरिराचा कोणताहि

भाग ताठ ठेवूं नये म्हणजे श्रम कमी होऊन काम सफाईनें होतें. एका हाताच्या (डावाच्या) निरनिराळ्या क्रिया मध्यंतरीं न थांबतां करतां आल्या पाहिजेत म्हणजे काम चांगलें दिसतें. शिकतांना तुकड्या तुकड्यानें काम केलें तरी हरकत नाहीं.

**बनेटीपासून फायदे** :—बनेटी फिरविल्यानें मनगटास व खांद्यास चांगला व्यायाम होतो. हातांचे सर्व स्नायू लवचिक होऊन त्यांचेवर उत्तम प्रकारचा ताबा येतो. छातीचे स्नायूंस व पाठीचे प्रसारक स्नायूंस व्यायाम मिळतो. बनेटीचे निरनिराळे हात पुढें व मागें चाल करून, चक्रें घेऊन व बैठकी मारून केल्यास सर्वांगास चांगली मेहनत होते. नवीन शिकणारास सुलभ पडावें म्हणून थोडे साधे हात तुकडे करून दिले आहेत. हे हात नीट आले म्हणजे बनेटी करणारास अनेक प्रकारचे हात एकमेकांत मिश्र करून करतां येतात. व्यायामानें शरिरांत स्फूर्ति राहून चपळता येते. आहार ब्रह्मचर्य नियमितपणा वगैरे बद्दलच्या सर्व सूचना या व्यायामास देखील लागू आहेत.

**शिकविणारास सूचना** :—बनेटीचा एक एक हात प्रथम जागेवर उभें राहून करण्यास शिकवावें. त्याचप्रमाणें प्रथम उजवे हातानें व नंतर डावे हातानें बनेटी फिरविण्यास शिकवावें. तसेंच जागचेजागीं पुढें मागें पवित्रे टाकून तेच हात करवावे व शेवटीं पुढें मागें चालून तेच हात करण्याची संवय करवावी. प्रेक्षणीय कामें करतांना उताणें व पालथें निजून बनेटीची चक्रें फिरवितात. त्याचप्रमाणें दाढी खालीं बनेटी धरून गळ्यासभोंवतीं गोलाकार बनेटी फिरवितात.



# बनेटी.

**आरामाची स्थिति :**—व्यायामशाळेंत बनेटी ठेवलेली असेल तेथून ती फिरविण्याचे जागीं घेऊन येतांना चित्र अंक १ प्रमाणें उजवे हातांत धरून घेऊन यावी. पुष्कळजण मिळून संघांत बनेटीचीं चक्रें फिरवीत असतील तेव्हां अगर एकटाच विद्यार्थी बनेटीचीं चक्रें फिरवीत असेल त्यावेळीं मध्यंतरीं विश्रांति घेण्यासाठीं आरामाचे स्थितींत उभें राहातांना चित्र अंक १ प्रमाणें बनेटी धरून उभें रहावें.

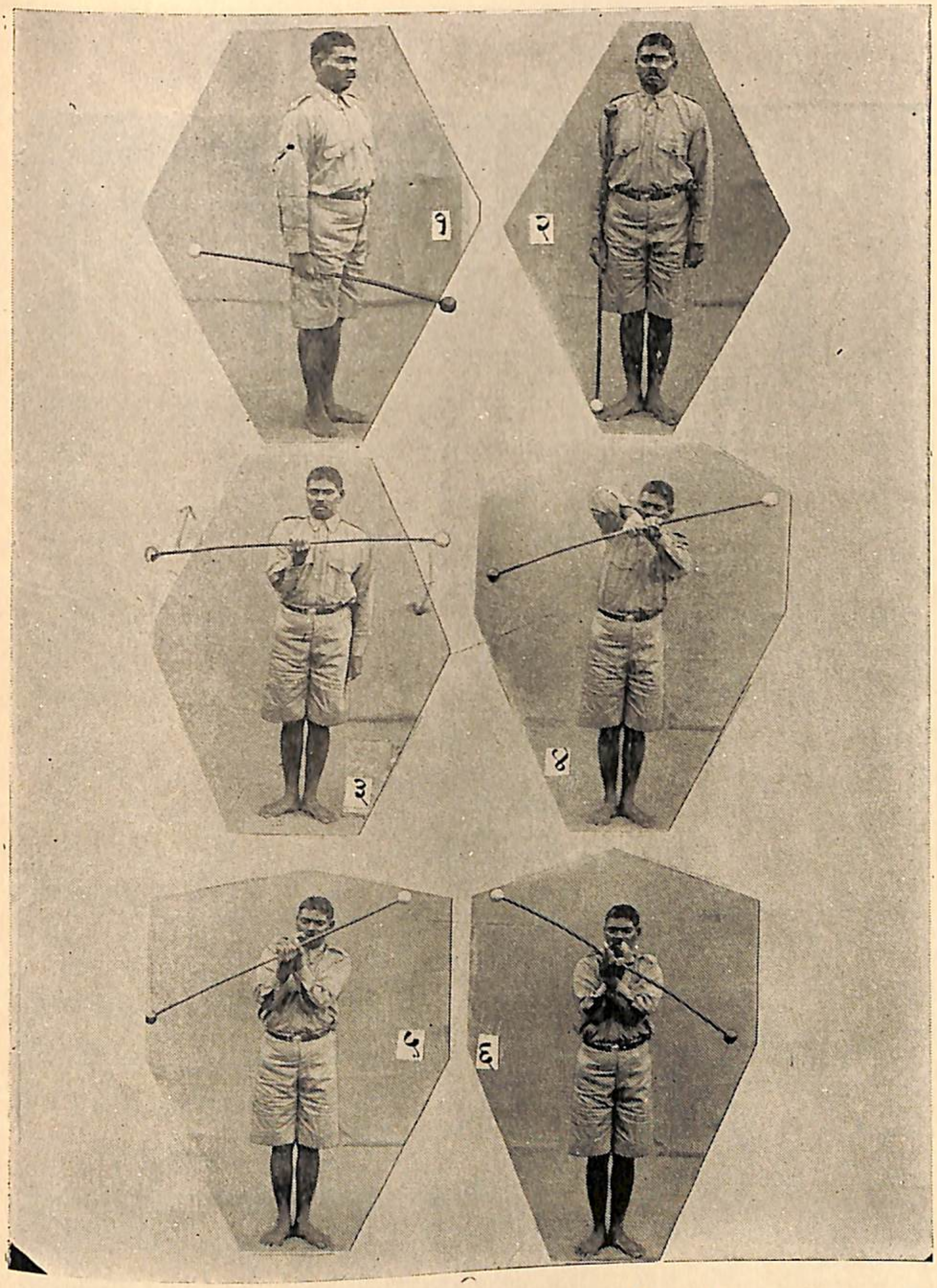
**सावधान स्थिति :**—बनटीचीं चक्रें फिरविण्यासाठीं मैदानावर जाऊन उभें राहावयाचें असेल त्यावेळीं चित्र अंक २ प्रमाणें बनेटी धरून उभें रहावें.

**पुढील साधें चक्र-(सुलटें) :**—चित्र अंक ३ प्रमाणें उजवे हाताची मूठ उताणी करून बनेटी धरून उभें रहावें. नंतर करंगळीच्या बाजूनें बनेटी खालीं दाबून बनेटी उजवीकडून डावीकडे फिरवावी. बनेटी फिरविण्याची दिशा बाणाच्या टोंकानें दाखविली आहे. बनेटी संपूर्ण वर्तुळ फिरून आली म्हणजे उजवा हात चित्र अंक ४ प्रमाणें उलटा होतो. त्यावेळीं डावे हातानें बनेटीचें तेंच चक्र फिरविण्याचें चालू ठेवावें. नंतर त्या हाताचें चक्र संपूर्ण होण्याचें आधीं चित्र अंक ५ प्रमाणें उजव्या हातानें खालचे अंगास बनेटी धरावी व हात बदलून चक्राची गति चालू ठेवावी. नीट संवय झाली म्हणजे हें चक्कर एकसारखें फिरवितां येतें. चांगली संवय होईल त्याप्रमाणें फिरविण्याची गति वाढवावी. डाव्या हातानें बनेटी फिरवितांना मुठीचीं बोटें सैल करून नुसत्या अंगठ्यांत कांहींवेळ बनेटी धरावी म्हणजे बनेटीची गति सारखी कायम राहाते. नवीन शिकणाराचे हातून प्रथम प्रथम बनेटी सुटून पडते.

**पुढील साधें चक्र-(उलटें) :**—चित्र अंक ३ प्रमाणें उजवे हातांत बनेटी धरून उभें राहावें. नंतर अंगठ्याच्या बाजूनें मूठ वाकवून डावीकडून उजवीकडे बनेटी फिरवावी. हें चक्र फिरवितांना बनेटीचें पाव चक्र होतें न होतें तोंच डावा हात उजव्या हाताच्या खालून चित्र अंक ६ प्रमाणें पलीकडे नेऊन उलटा करून बनेटी धरावी व डाव्या हातानें चक्र चालू ठेवावें. नंतर डाव्या हातानें संपूर्ण चक्र फिरवावें म्हणजे डाव्या हाताचें कोपर, (चित्र अंक ४ मध्यें उजवें कोपर वर येतें तसें) वर येतें. नंतर डाव्या हातानें बनेटी धरून चक्र चालूं ठेवावें. चांगली संवय झाली म्हणजे चक्रें जलद व सफाईदार फिरूं लागतात.

पुष्कळ वेगानें वरील उलटीं व सुलटीं चक्रें फिरविलीं तरी बनेटी हातांतून निसटून पडलीं नाहीं म्हणजे हीं चक्रें बरोबर साधलीं असें समजावें.

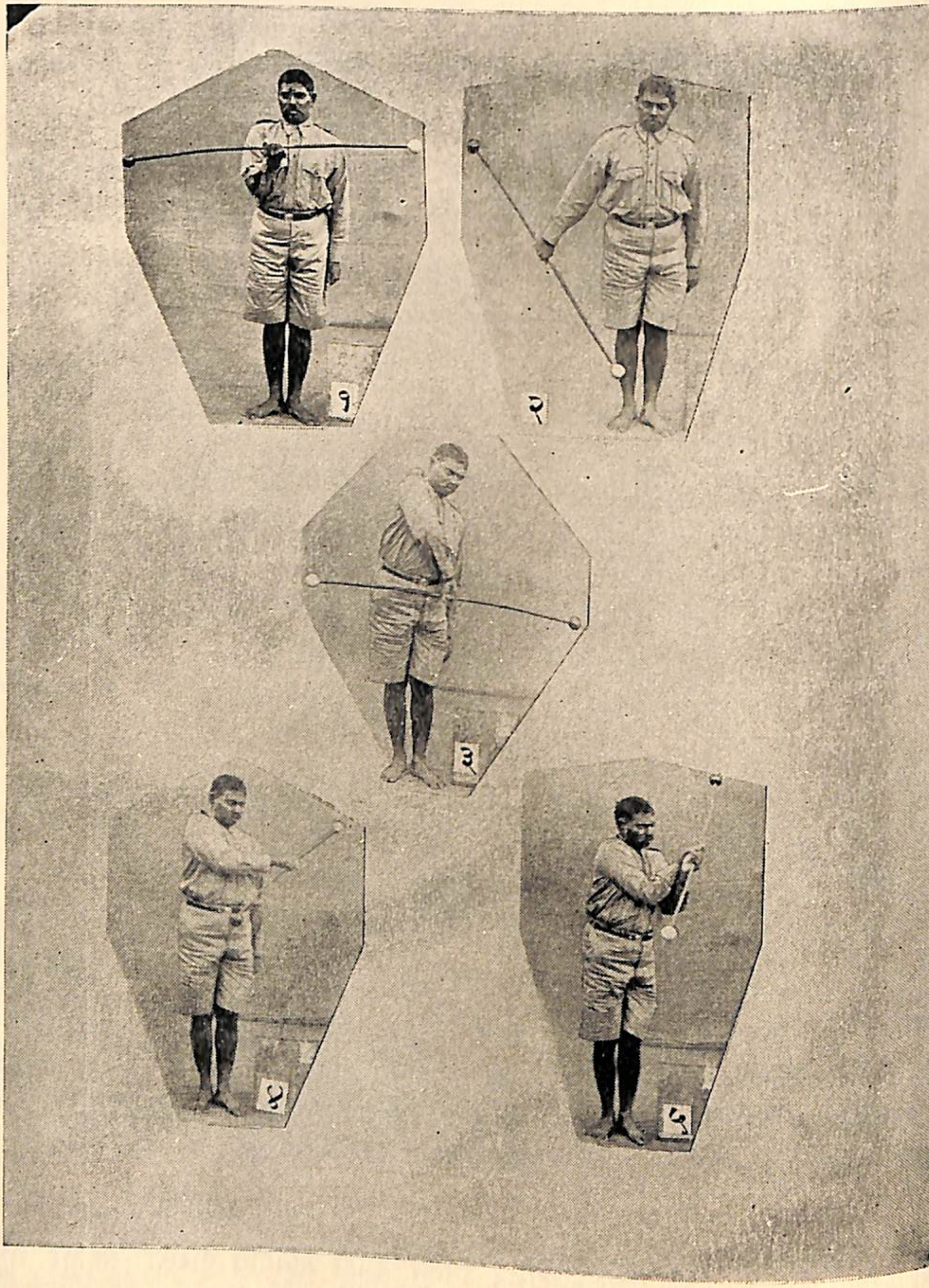
**डोक्यावरील साधीं चक्रें-**(सुलटीं व उलटीं) :—उजवा हात डोक्यावर उंच करून त्या हातांत बनेटी धरावी. बनेटी जमिनीस समांतर राहील अशी धरावी. नंतर मूठ मागें अथवा पुढें मुरडून बनेटी डावीकडून उजवीकडे वरचेवर गोल फिरवावी. साध्या चक्रांत सांगितल्याप्रमाणें एकदां उजव्या व एकदां डाव्या हातांत बनेटी धरून फिरवावी. थोड्या संवयीनें हीं डोक्यावरील उलटीं व सुलटीं चक्रें फिरवितां येतील. बनेटी फिरविण्यास मदत




चित्र संख्या ५०१–५०६

व्हावी म्हणून डोकें वर करून नजर बनेटीकडे ठेवावी. बनेटी जमिनीस सारखी समांतर राहून चक्रें फिरवितां येऊं लागलीं म्हणजे हीं चक्रें नीट साधलीं असें समजावें.

हीं गोल चक्रें उताणें निजून छातीवर फिरविण्याची पद्धत आहे. कित्येक ठिकाणीं पायाचे अंगठ्यांत बनेटी धरून दोन्ही पायांनीं बनेटीचीं वरील चक्रें फिरविण्याची पद्धत आहे.



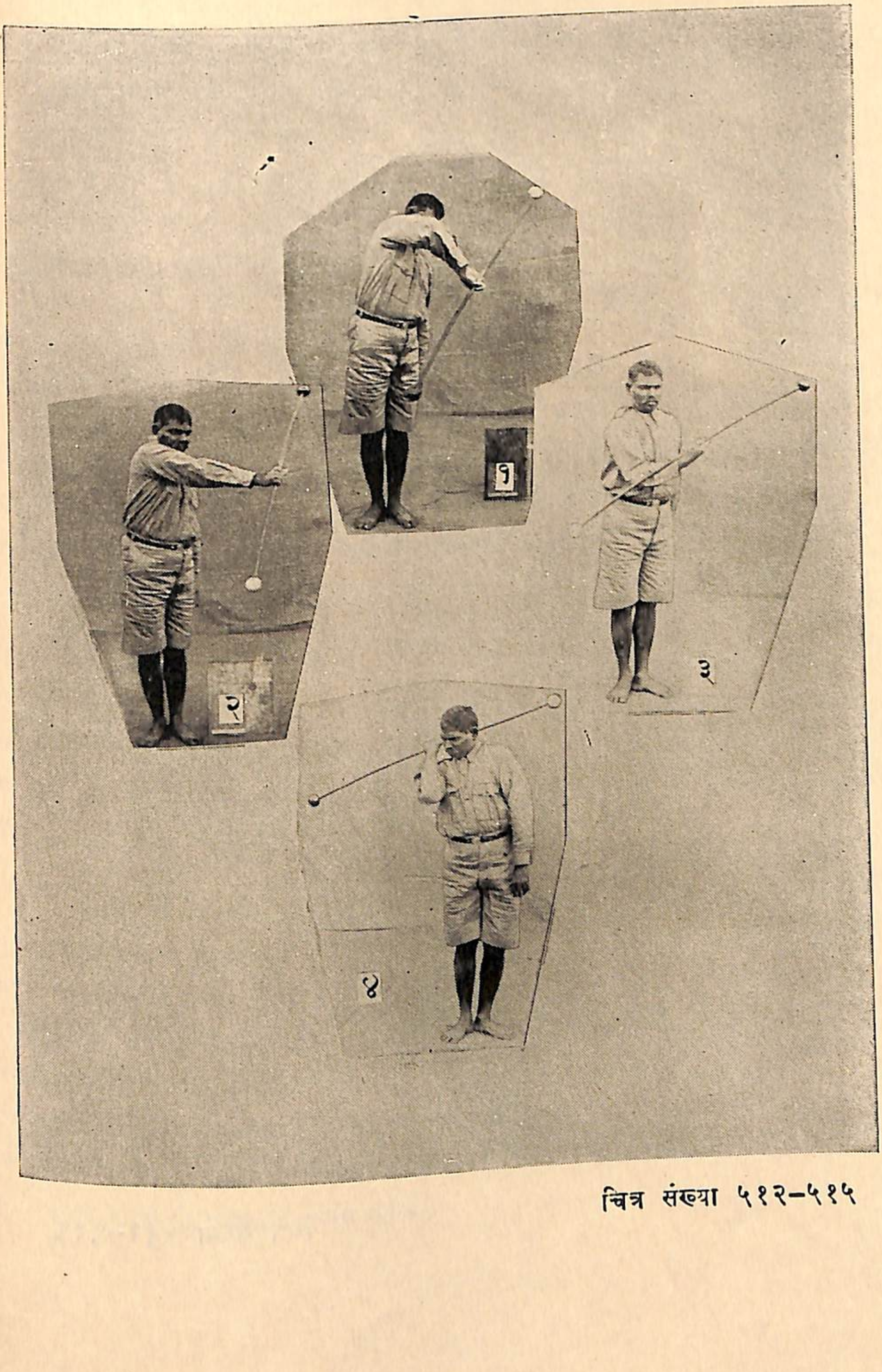

चित्र संख्या ५०७-५११

**कमरेवरचें चक्र**-(साधें):—चित्र अंक १ प्रमाणें उजव्या हातांत बनेटी धरून उभें रहावें. नंतर बनेटीच्या डाव्या बाजूचें टोंक खालीं वाकवून चित्र अंक २ प्रमाणें हात उलटा मुरडून बनेटीचें संपूर्ण चक्र खालून वर फिरवावें. हें चक्र नीट फिरवितां यावें म्हणून चित्र अंक ३ प्रमाणें शरिराचा झोक डावीकडे घ्यावा. नंतर खालीं आलेलें टोंक शरिराच्या डावीकडे वर नेऊन त्या बाजूचें चक्र फिरवावें. उजव्या हाताची मूठ मुरडून बनेटी चित्र अंक ४ प्रमाणें वर आली म्हणजे चित्र अंक ५ प्रमाणें डावा हात खालून नेऊन बनेटी डावे हातांत धरावी व उजवा हात सोडावा. नंतर डावा हात खालीं आणून डाव्या हातानें डाव्या बाजूस अर्धें चक्र फिरवावें. डावा हात उलटा झाला म्हणजे उजव्या बाजूस (चित्र अंक ३ मध्यें डाव्या बाजूस हात नेला आहे त्याप्रमाणें) हात आणून शरीर उजव्या बाजूस मुरडावें. तेथें डाव्या हातानें बनेटीचें एक संपूर्ण चक्र फिरवून उजव्या हातानें बनेटी घ्यावी हात बदलण्याची पद्धत चित्र अंक ५ प्रमाणें असते.

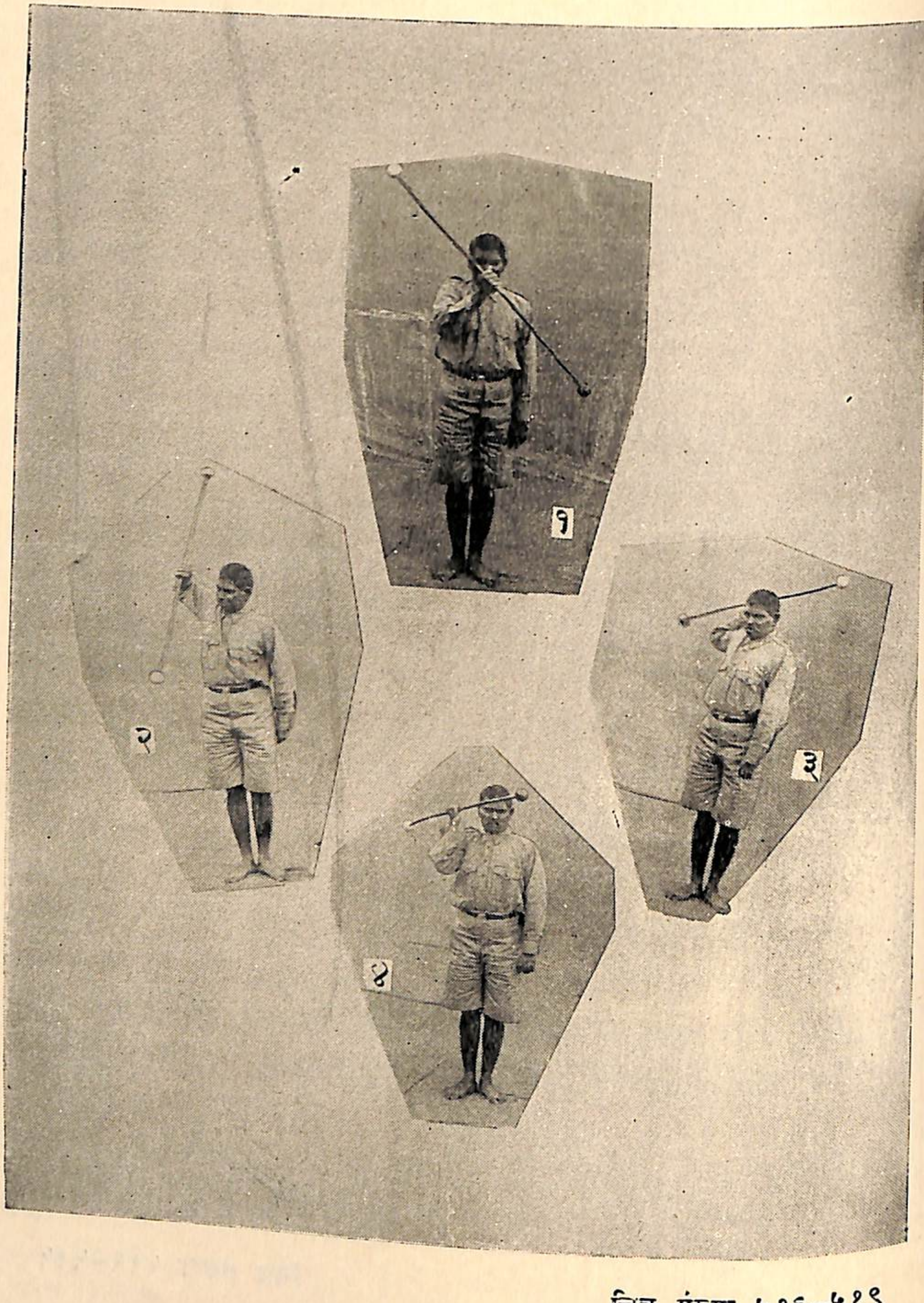
कमरेवरचें चक्र करण्यास नवीन विद्यार्थ्यास प्रथम अवघड जातें. यांत हाताची मुरड जास्त घ्यावी लागते. एकदां डाव्या कमरेवरून व दुसऱ्या वेळीं उजव्या कमरेवरून हात उलटा मुरडून बनेटी दुसऱ्या बाजूस न्यावयाची असते. म्हणून यास कमरेचें चक्र असें म्हणतात. उजव्या हातापेक्षां डाव्या हातावर आपला ताबा कमी असतो म्हणून डाव्या हाताचीं चक्रें फिरविणें जास्त अवघड जातें. पण आरोग्याच्या दृष्टीनें डाव्या अंगाच्या स्नायूंस उजव्या अंगाच्या स्नायू इतकीच मेहनत देणें जरूर असल्यानें डाव्या हाताचीं चक्रें करावीत.

**कमरेवरचें चक्र**-(हातावरचें) :—कमरेच्या साध्या चक्रांत फिरवितात त्याप्रमाणें बनेटी उजव्या बाजूकडील कमरेवरून फिरवून डाव्या बाजूस चित्र अंक १ प्रमाणें आणावी. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें डाव्या बाजूस बनेटीचें एक संपूर्ण चक्र फिरवून नंतर बनेटीचें मागील टोंक उजव्या बाजूस वाकवून बनेटी चित्र अंक ३ प्रमाणें उजव्या हाताच्या कांड्यावर धरावी. नंतर उजवा हात तसाच उजवे अंगास मागें नेऊन शरीर उजव्या बाजूस फिरवून उजव्या अंगाचें टोंक (पांढरें) खालून वर नेऊन चित्र अंक ४ प्रमाणें मागें आणावें. नंतर तेंच पांढरें टोंक वरून पुढें आणून खालीं नेऊन चक्र फिरवावें म्हणजे बनेटी आरामाचे स्थितींत येते तेथून हात मुरडून कमरेवरील साधें चक्र फिरवावें व हात बदलावा. नंतर डाव्या हाताच्या कमरेचें हातावरचें चक्र डाव्या हातानें फिरवावें व हात बदलावा. यावेळीं वर सांगितल्याप्रमाणें उलट्या बाजूनें सर्व क्रिया करावयाची असते. नंतर आरामाचे स्थितीप्रमाणें डाव्या हातांत बोथाटी येते. नंतर त्या बाजूनें कमरेवरील चक्र फिरविल्यावर हात बदलून पुन्हां दुसऱ्या बाजूनें कमरेवरील हाताचें चक्र करावें.

या चक्रांत कमरेचें हातावरील चक्र संपूर्ण करून नंतर कमरेचें साधें चक्र हात बदलण्यासाठीं करावें लागतें.




चित्र संख्या ५१२–५१५




चित्र संख्या ५१६-५१९

**मोळ्याचें चक्र-**(सुलटें):—चित्र अंक १ प्रमाणें बनेटी समोर धरावी. नंतर डावें टोंक खालून उजवीकडे वर न्यावें म्हणजे चित्र अंक २ प्रमाणें बनेटी येते. नंतर तेंच टोंक मागच्या अंगास डावीकडे करून खालीं नेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें वर आलें म्हणजे हात पुढें आणावा व चित्र अंक ४ प्रमाणें बनेटी धरावी. मागें हात नेतांना खांदा जरा मागें वाकवून मागें झोक न्यावा व पुढें हात आणतांना खांद्यास पुढें झोक द्यावा म्हणजे हात सफाईनें फिरविण्यास मदत होते, याप्रमाणें डाव्या हातानें हेंच चक्र फिरविण्याचा सराव करावा. दोन्ही हातांनीं चक्रें नीट फिरवितां येऊं लागलीं म्हणजे उजवा हात डाव्या खांद्याकडे उताणा आणून खालून डावा हात उताणा लावून हात बदलावा. याप्रमाणें एकदां उजव्या हाताचें व एकदां डाव्या हाताचें अशीं मोळ्याचीं उलटीं सुलटीं चक्रें करावीं.

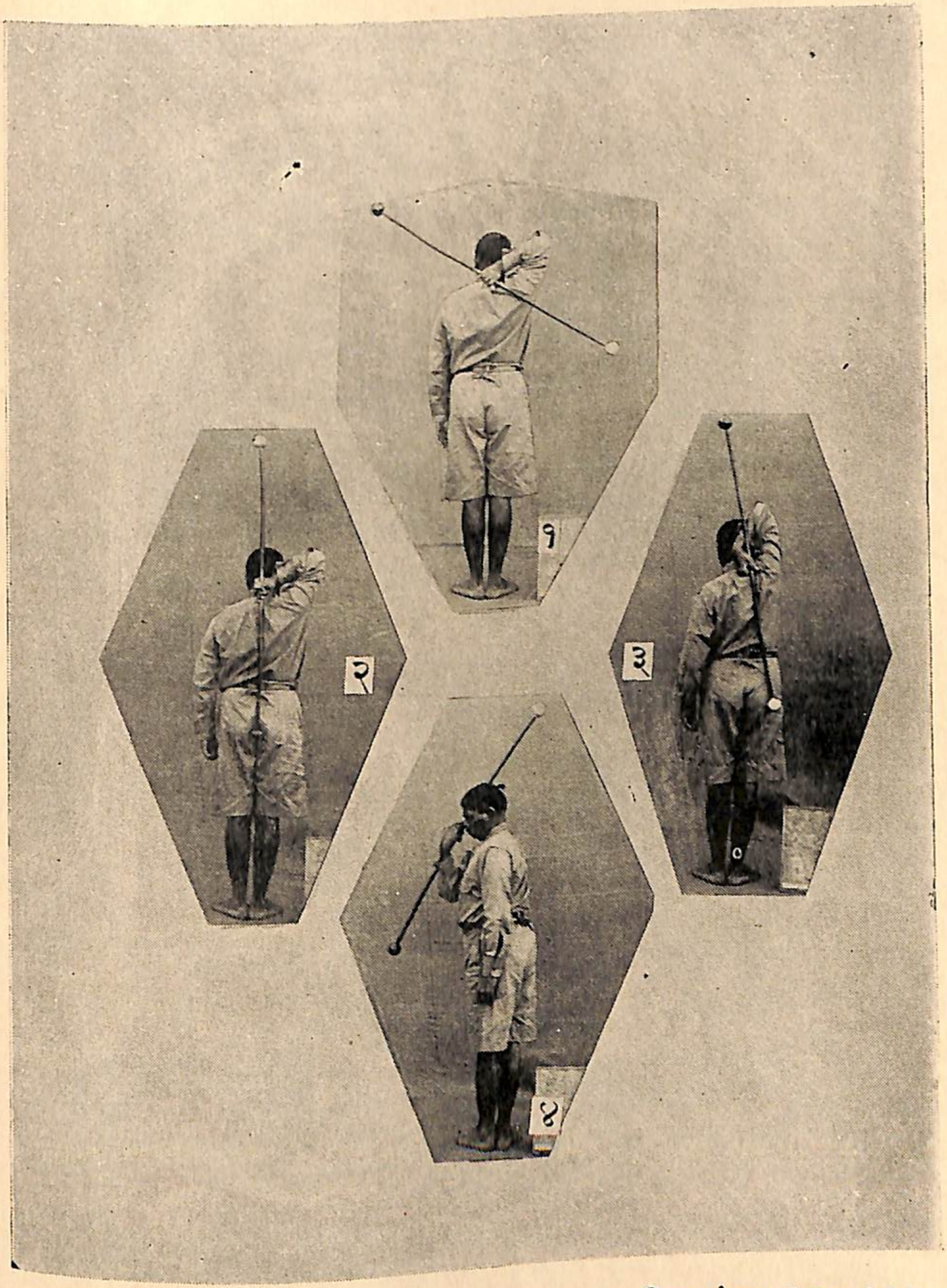
वरप्रमाणें हात बदलण्याच्याऐवजीं उजव्या हातानें मोळ्याचें सुलटें चक्र घेऊन नंतर कमरेचें साधें चक्र घ्यावें व हात बदलावा. नंतर डाव्या हातानें मोळ्याचें सुलटें चक्र घेऊन नंतर डाव्या हातानें कमरेचें साधें चक्र करून नंतर हात बदलावा. याप्रमाणें दोन चक्रांचीं जोडचक्रें केल्यामुळें चक्रें सफाईदार दिसतात.

**मोळ्याचें चक्र-**(उलटें):—चित्र अंक १ प्रमाणें बोथाटी धरून उभें राहावें. नंतर उजव्या बाजूचें टोंक पुढें खालीं आणून तेंच टोंक डावीकडून वर नेऊन उजव्या बाजूनें मागें न्यावें व मागच्या बाजूनें चक्र फिरवून पुढें आणावें. पुन्हां वरप्रमाणें क्रिया करून हीं उलटीं चक्रें फिरवावीत. हीं चक्रें फिरवितांना मागच्या बाजूस उलटा हात होतो म्हणून यास उलटें चक्र म्हणतात. चित्र अंक १ प्रमाणें बनेटी धरल्यानंतर उजव्या बाजूचें टोंक बाहेरचे बाजूनें खालीं नमवून फिरवितात म्हणून यास उलटें चक्र म्हणतात.

**मोळ्याची फिरकी-**(प्रकार १ ला):--मोळ्याचें चक्र फिरवितांना डावा पाय पुढें ठेवून उजव्या हातांत चित्र अंक १ प्रमाणें बनेटी धरावी. नंतर चित्र अंक २, ३ प्रमाणें क्रिया करून चित्र अंक ३ प्रमाणें बनेटी आली म्हणजे मागील उजवा पाय पुढें टाकून डाव्या हातांत बनेटी धरून साधें चक्र फिरवून डावा हात उताणा झाला म्हणजे पुन्हां उजव्या हातानें बनेटी धरून व त्याच गतींत डावा पाय उजव्या पायाचे मागून उजवीकडे पुढें टाकून शरीर डावीकडून उजवीकडे फिरवावें. पूर्ण चक्र फिरल्यानंतर डावा पाय सुरवातीप्रमाणें पुढें येतो. नंतर उजवा पाय पुढें टाकून वर सांगितल्याप्रमाणें डाव्या हाताची फिरकी करावी. याप्रमाणें दोन्ही हातांची फिरकी करण्याची संवय करावी.

**रुमालीचें चक्र**-(सुलटें) :—उजव्या हातानें नाकासमोर बनेटी धरून उभें रहावें नंतर डावीकडून उजवीकडे बनेटीचें चक्र फिरवून बनेटी नाकासमोर उभी सरळ आली म्हणजे डोक्यावरून मूठ फिरवून चित्र अंक १ प्रमाणें मागें न्यावी. मागें नेतांना वरील टोंक डाव्या अंगास वाकवून मागून चक्र फिरवावें. मागच्या बाजूस बनेटी फिरविण्याची क्रिया चित्र अंक १, २, ३ मध्यें दाखविली आहे. मागचें अंगास दोन चक्रें घेतल्यानंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें हात येतो. दुसरें चक्र फिरवितांना कांड्यास जास्त मुरड येते म्हणून नवीन शिकणारानें आंगठा व त्याचे जवळचे बोटांत बनेटी धरून बाकीचीं तीन बोटें सैल करावी म्हणजे सोपें जातें. नंतर शरिरास कमरेपासून वरचे अंगास मुरड देऊन बनेटी चित्र अंक ४ प्रमाणें पुढें आणावी. नंतर शरिराच्या पुढच्या बाजूस डावीकडून उजवीकडे एक संपूर्ण चक्र फिरवावें. याप्रमाणें रुमालीचीं वर सांगितलेलीं चक्रें (सुलटीं) फिरविण्याची संवय करावी. उजव्या हातानें नीट चक्रें येऊं लागलीं म्हणजे डावे हातानें चक्रें फिरवावींत. दोन्ही हातचीं चक्रें नीट येऊं लागलीं म्हणजे हात बदलून चक्रें फिरवावीत.

**रुमालीचें चक्र**-(उलटें) :—या चक्राची सुरुवात मोठ्या उलट्या चक्राप्रमाणें करून रुमालीचीं उलटीं चक्रें उजव्या व डाव्या हाताचीं करावी व नंतर हात बदलून उलट सुलट हातानें चक्रें करावीत.




चित्र संख्या ५२०–५२३




चित्र संख्या ५२४–५२७

**कमरेच्या चक्राची चाल**-(पुढें)-प्रकार १ ला :—कमरेचें चक्र घेण्यासाठीं उजव्या हातांत बनेटी धरतात त्याप्रमाणें बनेटी धरून उभें राहावें. नंतर कमरेवरील चक्र फिरवून हात उलटा झाला म्हणजे चित्र अंक १ प्रमाणें उजवा पाय पुढें ठेवावा. नंतर शरिरास डावीकडे मुरड देऊन चक्र फिरवून चित्र अंक २ प्रमाणें हात डाव्या बाजूस वर गेला म्हणजे त्यांत दाखविल्याप्रमाणें डाव्या हातांत बनेटी घ्यावी. नंतर डाव्या बाजूस डाव्या हातानें कमरेवरील चक्र फिरवावें हें फिरवितांना डावा हात कमरेवर उलटा आला म्हणजे त्याच अवसानांत डावा पाय चित्र अंक ३ प्रमाणें पुढें टाकावा व उजव्या बाजूस बनेटी न्यावी. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें डावा हात उजव्या बाजूस वर आला म्हणजे उजव्या हातांत बनेटी घ्यावी. हात बदलतांना ते कसे लावावे लागतात तें चित्र अंक २ ते ४ मध्यें दाखविलें आहे. उजव्या बाजूच्या कमरेवर उजवा हात उलटा झाल्यानंतर तो उजवीकडून डावीकडे नेण्याच्या अवसानांत उजवा पाय पुढें टाकावा व डाव्या बाजूच्या कमरेवर डावा हात उलटा झाला म्हणजे तो डावीकडून उजवीकडे झोकतांना डावा पाय पुढें ठेवावा.

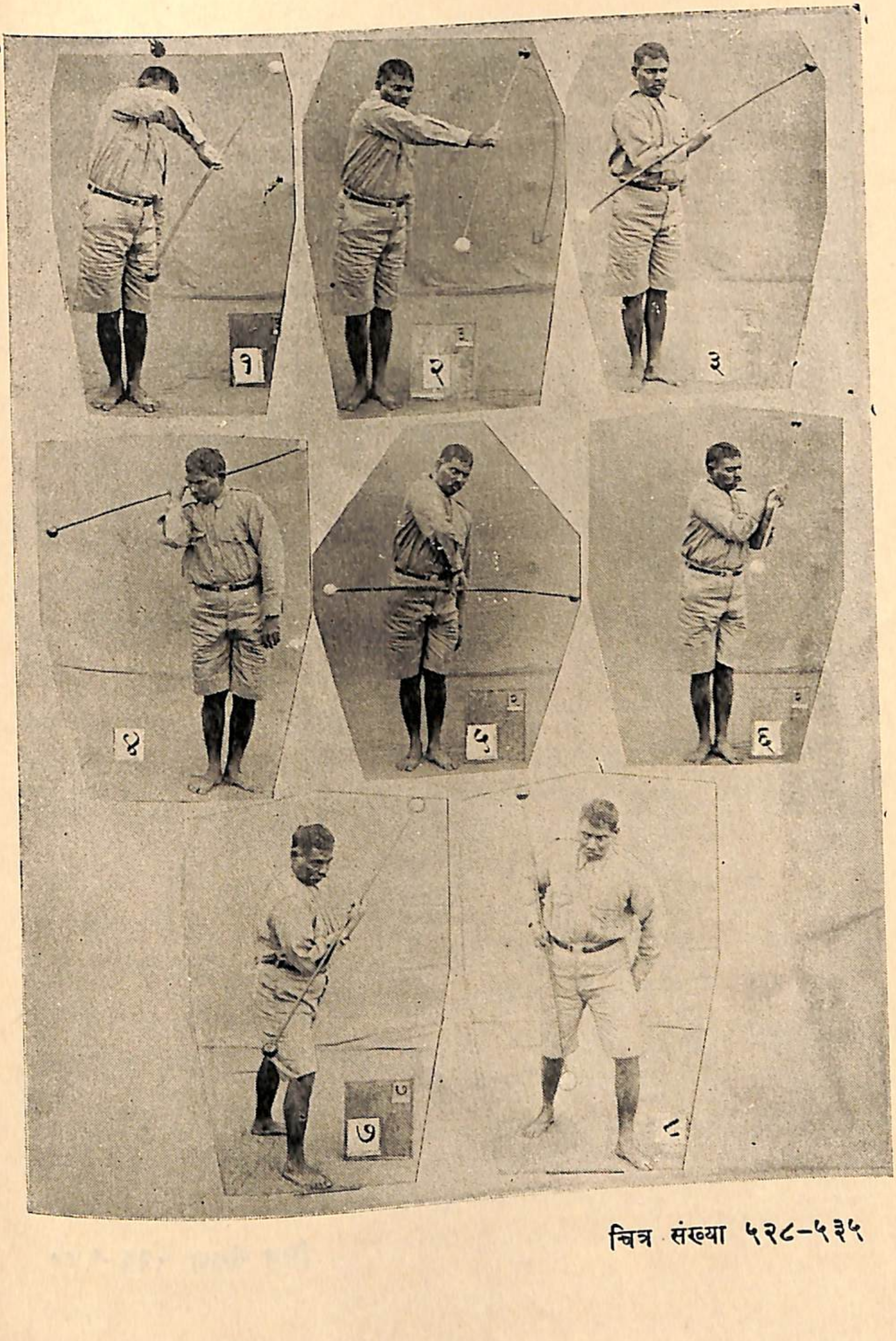
**कमरेवरच्या चक्राची चाल**-(मागें)-प्रकार १ ला :-- या प्रकारांत चक्रें वरच्याप्रमाणेंच करावयाचीं असतात पण डाव्या कमरेवर डाव्या हाताची मूठ उलटी झाली म्हणजे उजवा पाय मागें ठेवावयाचा असतो व उजव्या कमरेवर उजव्या हाताची मूठ उलटी झाली म्हणजे डावा पाय मागें ठेवावयाचा असतो. याप्रमाणें करीत मागें चाल करावी.

**कमरेच्या चक्राची चाल**-(पुढें)-प्रकार २ रा :—कमरेच्या चक्राचा दुसरा प्रकार कसा करावयाचा हें चित्र अंक १ ते ४ पर्यंत दाखविलें आहे. चित्र अंक ५ प्रमाणें कमरेवर उलटा हात आला म्हणजे उजवा पाय पुढें टाकावा. नंतर कमरेवरील चक्राचा दुसरा प्रकार हातावरून बनेटी घेण्याचा सांगितला आहे. त्याप्रमाणें चक्र फिरवून चित्र अंक ७ प्रमाणें बनेटी आली म्हणजे वरील पांढरें टोंक वर करून बनेटी उभी सरळ रेषेंत आणावी. याप्रमाणें करतांना शरीर डाव्या बाजूस मुरडून व जरा खालीं व पुढें वाकवून चित्र अंक ६ प्रमाणें डाव्या हातानें बनेटी धरावी. उजवा हात सोडून द्यावा. नंतर तेथून डावे बाजूचे कमरेवरील चक्र फिरविण्यास सुरुवात करावी. चित्र अंक ५ प्रमाणें कमरेवर (डावे बाजूकडील) हात उलटा आला म्हणजे डावें पाऊल पुढें टाकावें व कमरेवरील चक्राचा हातावरील दुसरा प्रकार करावा. नंतर पुन्हां डाव्या हातावर चित्र अंक ७ प्रमाणें बनेटी आली म्हणजे हात बदलून उजव्या हातांत बनेटी घ्यावी व पुन्हां कमरेवरील चक्र फिरविण्यास सुरुवात करावी. नंतर या डावाचे सुरवातीस सांगितल्याप्रमाणें कमरेवर हात आला म्हणजे पुन्हां उजवा पाय पुढें टाकावा.

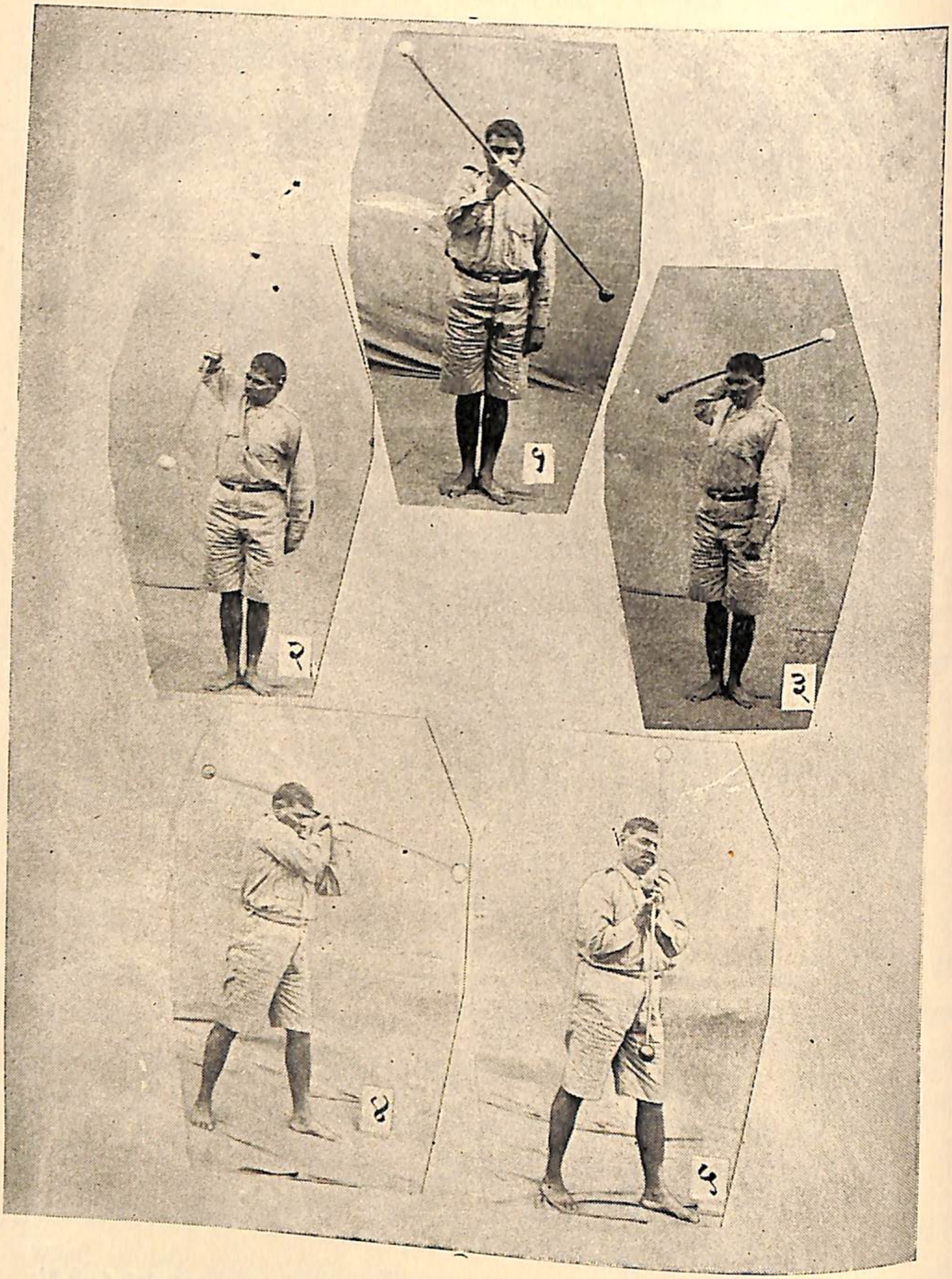
**कमरेवरील चक्राची चाल**-(मागें)-प्रकार २ रा-(हातावर बनेटी) :—कमरेवरील चक्राची मागें जाण्याची चाल सांगितली आहे त्याप्रमाणें एक एक पाऊल मागें टाकून परत जावयाचें असतें. उजव्या बाजूस कमरेवर उलटा हात आला म्हणजे डावा पाय मागें न्यावा व डाव्या कमरेवर हात उलटा आला म्हणजे उजवा पाय मागें न्यावा. प्रत्येक वेळीं कमरेवरील चक्र फिरविण्याची सुरुवात करतांना शरिरास चित्र अंक ५ प्रमाणें मुरड देण्यांत येते. त्यावेळीं मागें पाय टाकावयाचे असतात.

**कमरेवरील चक्राची चाल**- प्रकार ३ रा-(पुढें पाय घेऊन) :—कमरेवरील चक्राचा दुसरा प्रकार चित्र अंक १ ते ४ मध्यें सांगितला आहे. त्याप्रमाणेंच हा प्रकार आहे. पण यांत चित्र अंक ५ प्रमाणें कमरेवर हात उलटा आला म्हणजे उजवा पाय पुढें टाकावा. नंतर पुढील क्रिया दुसऱ्या प्रकारांत सांगितली आहे. त्याप्रमाणें करून चित्र अंक ७ प्रमाणें हातावर बनेटी आली म्हणजे चित्र अंक ८ प्रमाणें टाकलेला पाय मागें घ्यावा. व पुन्हां या चक्रास सुरुवात करावी. पुन्हां उजवा पाय पुढें न्यावा व वर सांगितल्याप्रमाणें मागें आणावा. याप्रमाणें पुढें मागें पवित्रे करून हा तिसरा प्रकार करावयाचा सराव करावा.

वरप्रमाणें चक्र संपूर्ण केल्यानंतर कमरेवर साध्या चक्राची चाल करून दोन पाउलें पुढें जावें व नंतर पुन्हां वरप्रमाणें चक्र करून पुढें मागें पाय घ्यावे. नंतर पुन्हां कमरेच्या चक्राची चाल करून दोन पाउलें पुढें जावें. याप्रमाणें वरील तिसरा प्रकार व कमरेची चाल याची जोड करून पुढें जातां येते. मागचे चालीची क्रिया करून मागें जातां येते.




चित्र संख्या ५२८-५३५

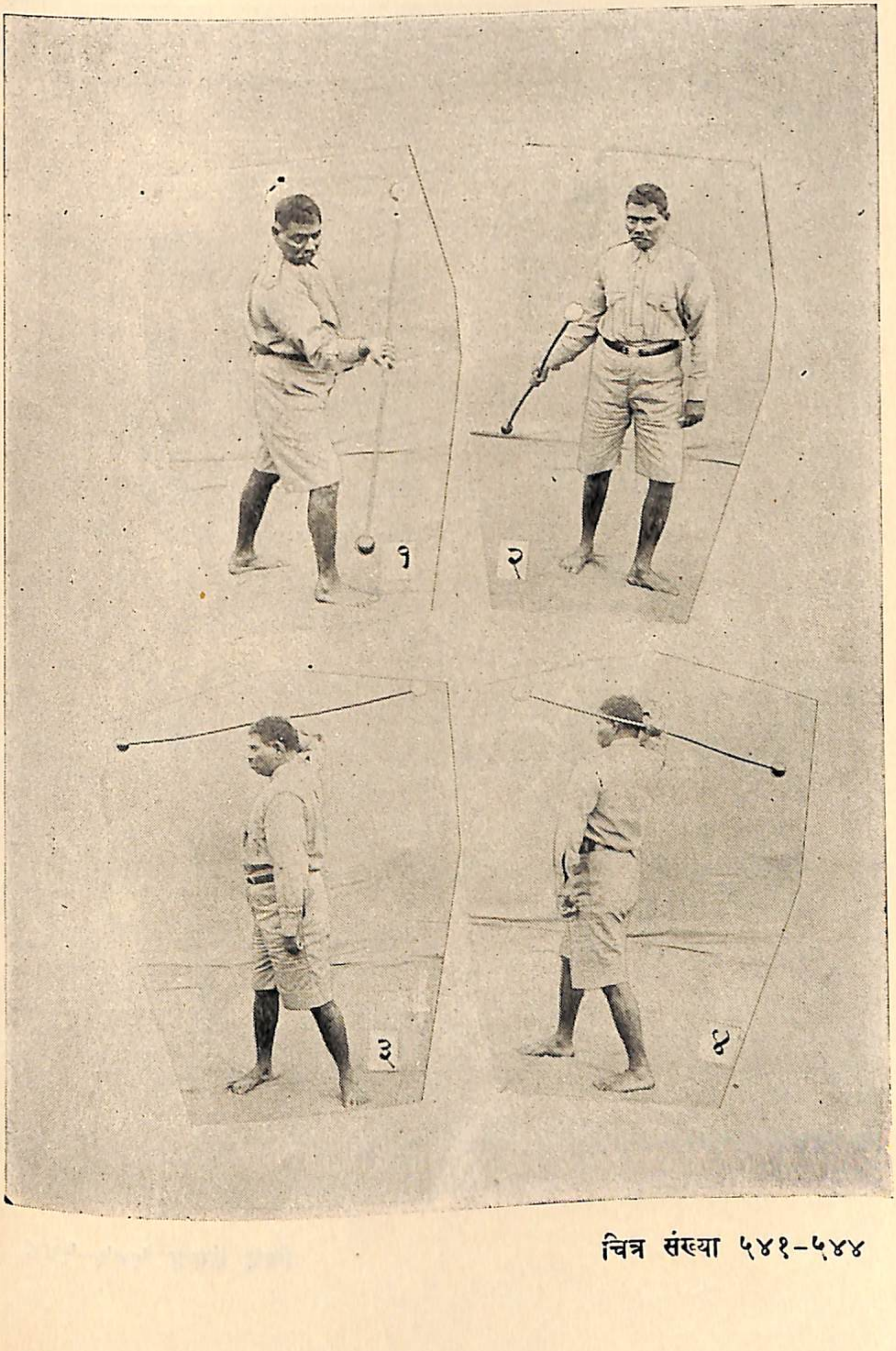



चित्र संख्या ५३६-५४०

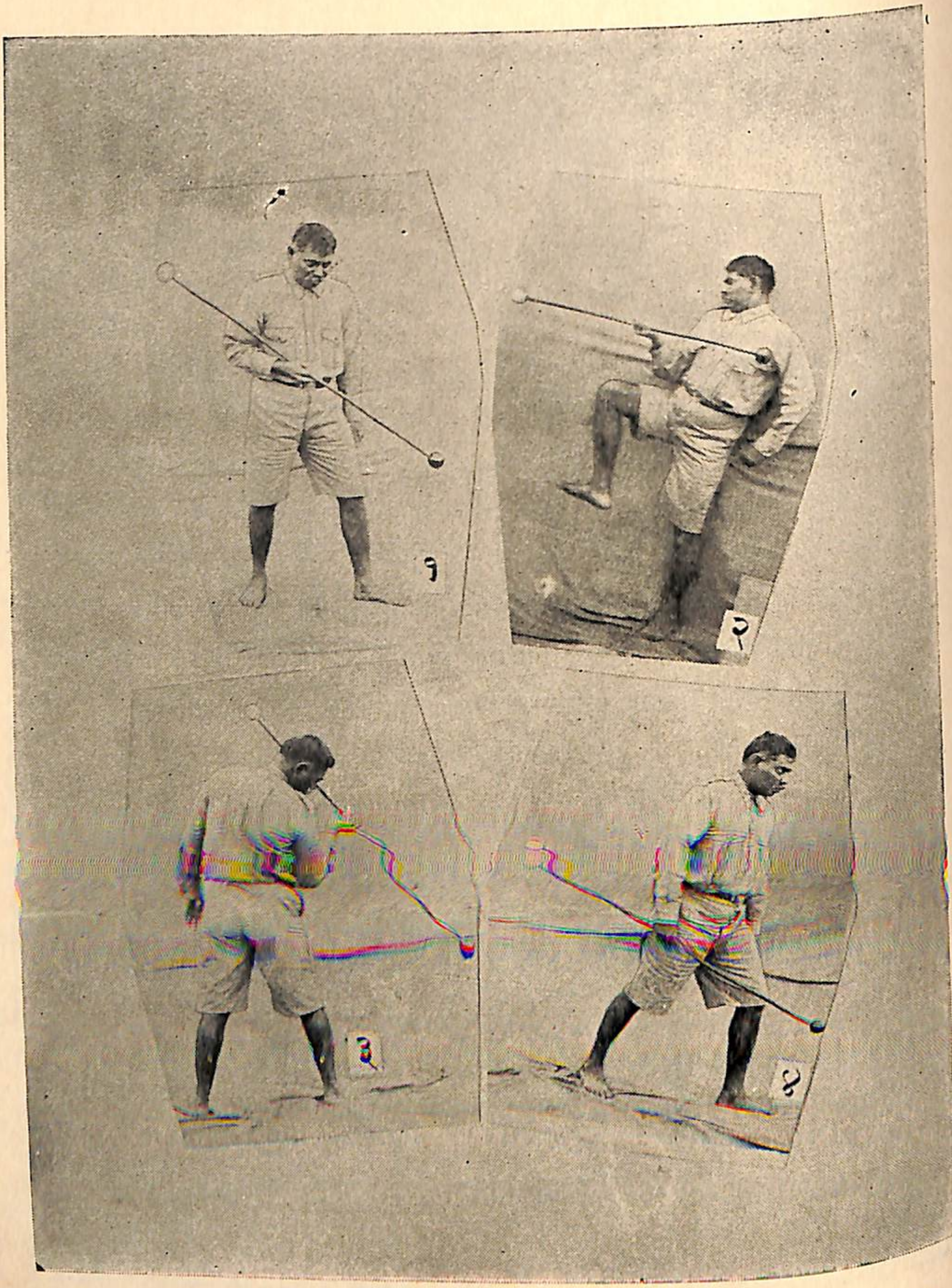
**मोढ्याच्या चक्राची चाल :—**चित्र अंक १ प्रमाणें बनेटी धरावी पण डावा पाय पुढें ठेऊन उभें रहावें. नंतर मोढ्याच्या चक्राप्रमाणें (चित्र अंक २, ३ प्रमाणें) बनेटी फिरवावी. नंतर मागून चक्र फिरवून बनेटी चित्र अंक ४ प्रमाणें डाव्या खांद्यावर आणावी व खालचे बाजूस डावा हात लावावा. त्याच वेळेस उजवा पाय मागें असतो तो पुढें टाकावा. नंतर बनेटी डावे हातांत घेऊन त्या-बाजूनें मोढ्याचें चक्र फिरवावें. यावेळीं उजवा पाय पुढें असतो. नंतर उजव्या खांद्यावर बनेटी आली म्हणजे चित्र अंक ५ प्रमाणें उजवा हात खालीं लावावा व मागें डावा पाय असतो तो पुढें टाकून उजवे हातांत बनेटी घ्यावी. याप्रमाणें पुढें पाय टाकीत जावें. उजवे हातांतून डावे हातांत बनेटी घेतांना उजवा पाय पुढें असावा व डावे हातांतून उजवे हातांत बनेटी घेतांना डावा पाय पुढें असावा.

**मोळ्याच्या चक्राची चाल**-(पहिली-साधी):--कमरेचें चक्र फिरवितात त्याप्रमाणें बनेटी फिरवून ती चित्र अंक १ प्रमाणें डावीकडून उजवीकडे आली म्हणजे पुढें असलेला उजवा पाय चित्र अंक २ प्रमाणें मागें घ्यावा. नंतर त्यासच मोळ्याच्या चक्राचा हात जोडून चित्र अंक ३ प्रमाणें उजवा हात वर आला म्हणजे डावीकडून उजवीकडे बनेटी फिरवून चित्र अंक ४ प्रमाणें डावे मोळ्यावर हात गेला म्हणजे उजवा पाय मूळचे बाजूस तोंड फिरवून पुढें टाकावा व बनेटीचें चक्र पूर्ण झाल्यावर डावे हातानें बनेटी धरावी. नंतर वर सांगितल्याप्रमाणें डावा पाय पुढें मागें करून डावे हातानें वरील चक्र फिरवावें. याप्रमाणें चक्रें करीत पुढें जाण्याची संवय करावी. त्याचप्रमाणें चक्रें करीत मागें चालत जाण्याची संवय करावी.

**मोळ्याच्या चक्राची चाल**-(दुसरी)—पहिल्या चालींत कमरेचा साधा हात जोडून मोळ्याची चाल पूर्ण केली आहे. ह्या दुसऱ्या प्रकारांत कमरेच्या साध्या प्रकाराऐवजीं हातावर बनेटी घेऊन कमरेचा हात फिरविण्याचा जो प्रकार आहे तो प्रकार करून मोळ्याची चाल करावी.




चित्र संख्या ५४१-५४४




चित्र संख्या ५४५-५४८

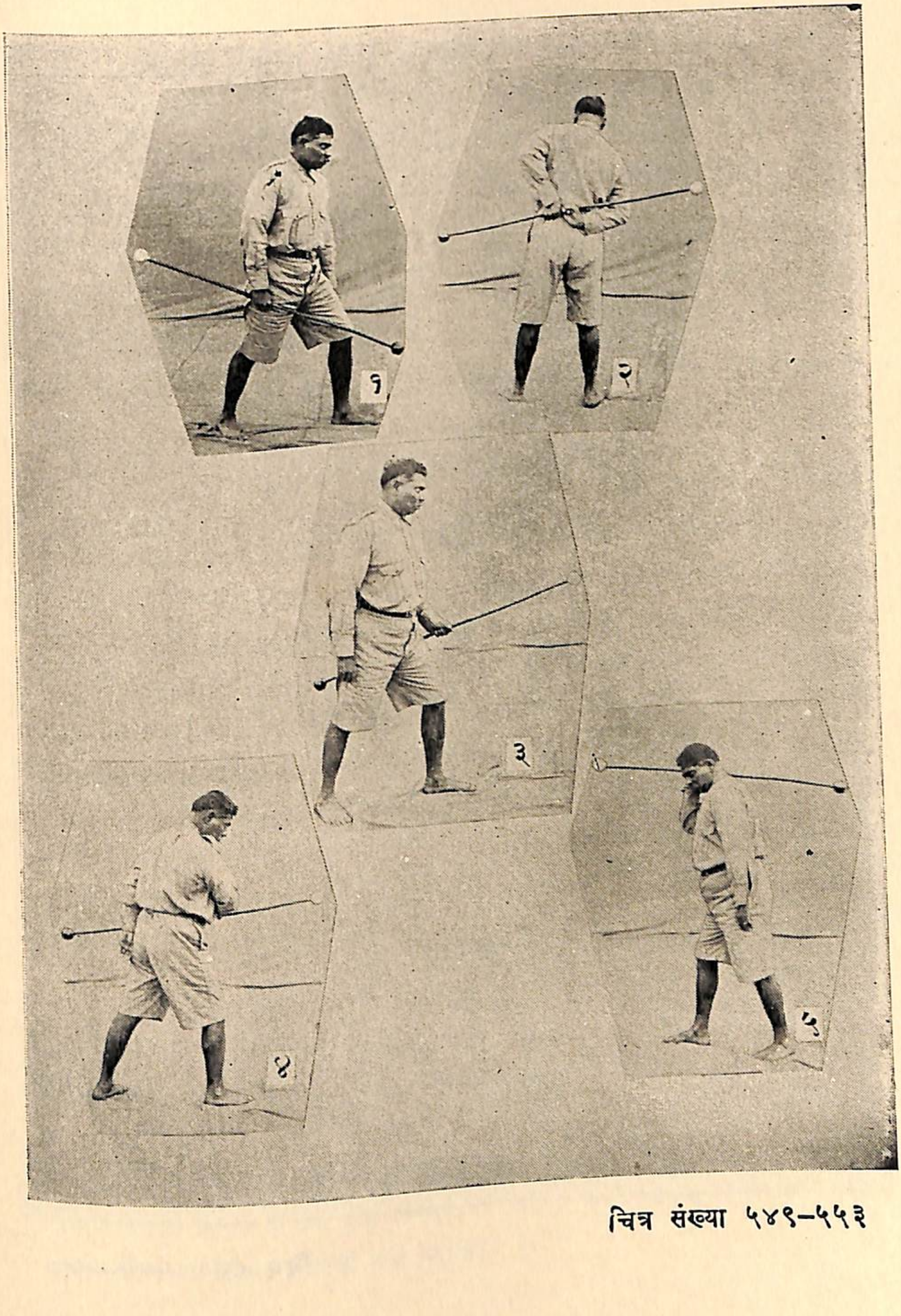
**साधी फिरकी-(वरून खालीं)**:—चित्र अंक १ प्रमाणें डावा पाय पुढें ठेऊन उभें रहावें. नंतर उजवीकडे फिरून उजवा पाय उचलून डाबे पायावर उभें रहावें. चित्र अंक २ प्रमाणें बनेटीचें वरील टोंक मागें खालीं वाकवून डाव्या पायावर मागून चक्र फिरवावें व चित्र अंक ३ प्रमाणें उजवा पाय टाकावा व बनेटी उजवे बाजूनें फिरवून चित्र अंक ४ प्रमाणें डावा पाय पुढें ठेवून सुरवातीप्रमाणें उभें रहावें. याप्रमाणें पुन्हां पुन्हां चक्रें करावीं.

**साधी फिरकी-(खालून वर)**:—बनेटीचे वरच्या फिरकींत मागच्या अंगास वाकवून फिरकी करावयाची असते. तर यावेळीं चित्र अंक ३ मध्यें बनेटीचें पांढरें टोंक तेथेंच उभें राहून पुढें डाव्या बाजूकडे वाकवावे. नंतर उजव्या अंगास फिरून व उजवा पाय उचलून बनेटी खालून वर नेऊन फिरकीची क्रिया वरप्रमाणें करावी.

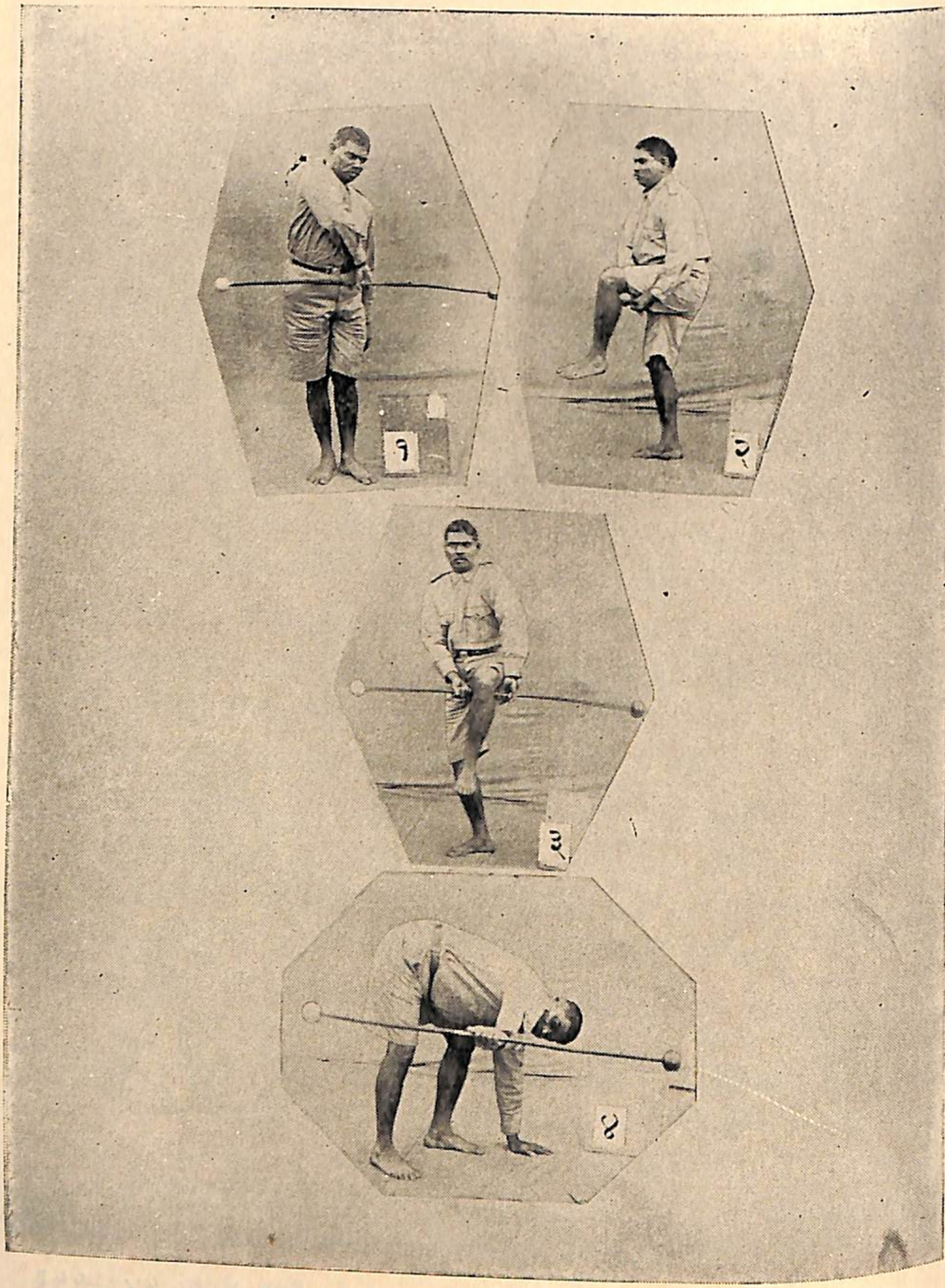
**मोढ्याची फिरकी**-प्रकार २ रा:—उजव्या हातांत बनेटी धरून चित्र अंक ३ प्रमाणें डावा पाय पुढें ठेवावा व उभें रहावें. नंतर मागील उजवा पाय पुढें टाकून व हात डावीकडे नेऊन चित्र अंक ४ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर डावा पाय उजवे पायाचे मागून उजवीकडे चित्र अंक ५ प्रमाणें टाकावा व त्याच गतींत मोढ्याचा हात फिरवून शरीर डावीकडून उजवीकडे फिरवून समोर व्हावें म्हणजे डावा पाय सुरवातीप्रमाणें पुढें येतो. नंतर वर सांगितल्याप्रमाणें डाव्या हाताची फिरकी करावी.

**कमरेवरील हाताची फिरकी**:—चित्र अंक १ प्रमाणें डावा पाय पुढें ठेवून उभें रहावें. नंतर मागील उजवा पाय पुढें टाकून त्याच अवसानांत बनेटी अंगठ्याकडून उलटी चक्राकार फिरवावी व उजवा हात पाठीवर गेल्याबरोबर बनेटीची गति न थांबवितां ती डाव्या हातानें चित्र अंक २ प्रमाणें पाठीच्या मागें धरावी व उजवा हात सोडावा. नंतर स्फूर्तीनें डावा पाय उजव्या पायाच्या मागून उजवीकडे पुढें टाकून डावीकडून उजवीकडे शरीर फिरवावें म्हणजे चित्र अंक ३ प्रमाणें शरिराची स्थिति येते. याचवेळीं बनेटीचें चक्र पूर्ण करावें. नंतर डाव्या हातानें फिरकी फिरवावी. याप्रमाणें दोन्ही बाजूची फिरकी करतां आली म्हणजे पुढें मागें फिरकी करावी.

**सूचना**:—वर सांगितलेल्या फिरक्यांची संवय झाली म्हणजे हातावर बनेटी घेऊन कमरेवरच्या हाताची, मोढ्याच्या हाताची, रुमालीच्या हाताची व सर्व हात मिश्र करून दोन्ही बाजूनें फिरकी फिरण्याची संवय करावी.




चित्र संख्या ५४९–५५३




चित्र संख्या ५५४–५५७

**काढणी–**(आंतून बाहेर) :—कमरेवरील चक्र फिरवितांना ही काढणी करतात. चित्र अंक १ प्रमाणें कमरेचें चक्र करतांना हात उलटा आला म्हणजे डावा पाय वर उचलून बनेटी त्याचे खालून पलीकडे चित्र अंक २ प्रमाणें न्यावी व डाव्या हातानें ती धरून उजवा हात सोडून द्यावा. नंतर डाव्या हातानें कमरेचें चक्र फिरवावें व पुन्हां उलट हात आला म्हणजे उजवा पाय उचलून त्याचे खालून बनेटी आंतून बाहेर न्यावी व ती उजव्या हातानें धरून त्याबाजूचें कमरेचें चक्र करावें.

या डावांत बनेटी पायाचे खालून काढतात म्हणून यास काढणी म्हणतात. बनेटी पायाचे खालून काढून घेतली म्हणजे उचललेला पाय खालीं ठेवावा.

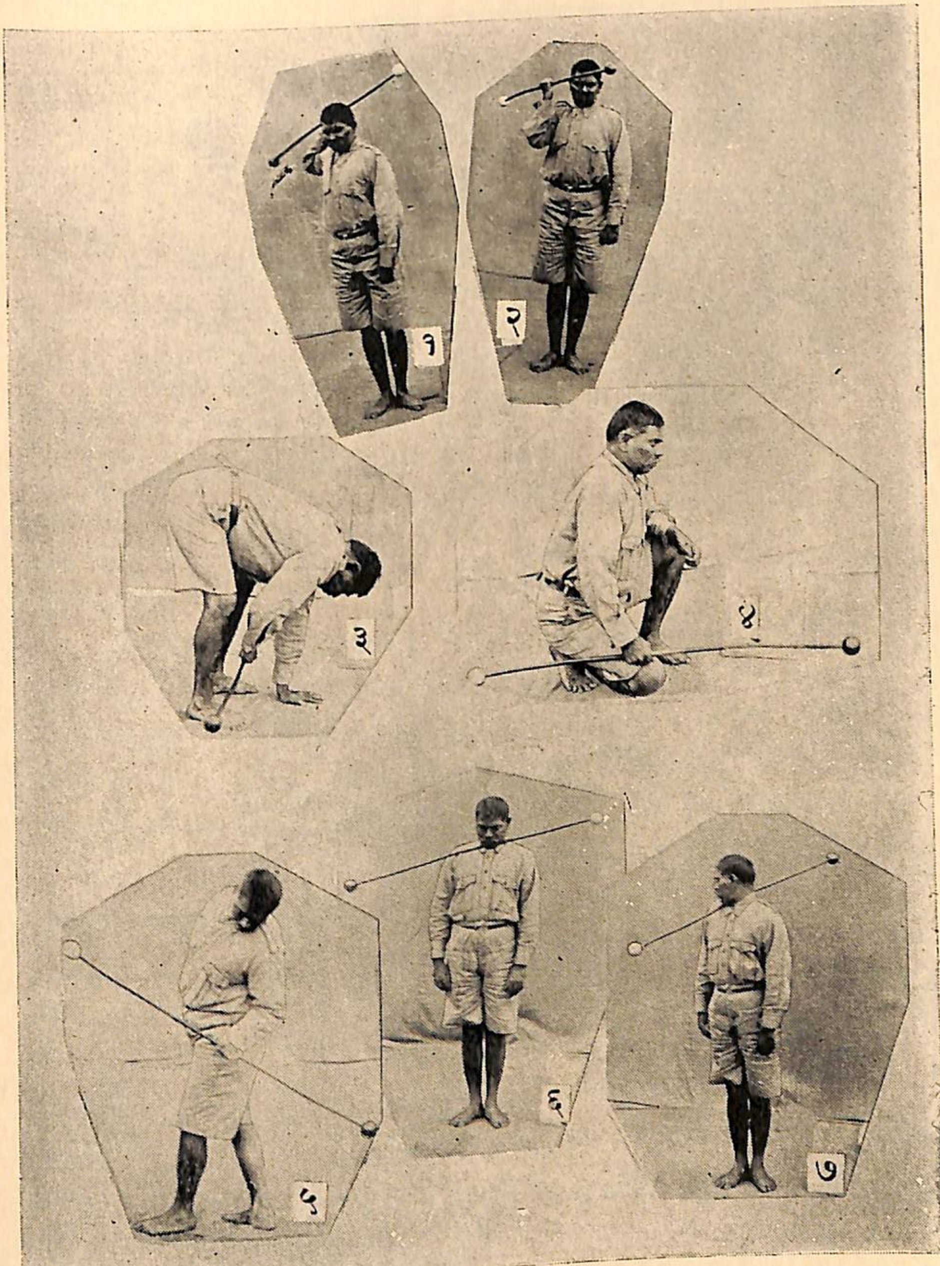
**काढणी–**(बाहेरून आंत) :—कमरेचें चक्र फिरविण्यास सुरवात करावी व चित्र अंक १ प्रमाणें उजवा हात उलट आला म्हणजे बनेटीचें चक्र पूर्ण करून डाव्या हातांत बनेटी धरावी व उजवा हात सोडून द्यावा. नंतर डावा पाय वर उचलून बनेटी बाहेरील बाजूनें आंत टाकून पायाखालून चित्र अंक ३ प्रमाणें न्यावी व आंतील बाजूस उजव्या हातानें बनेटी धरून डावा हात सोडावा. नंतर उजव्या बाजूचें कमरेवरील चक्र फिरवून त्या बाजूस उलट हात आला म्हणजे उजवा पाय उंच उचलून त्याचे खालून बनेटी बाहेरचे बाजूनें आंत न्यावी व डाव्या हातानें धरून त्या बाजूचें कमरेचें चक्र फिरविण्यास सुरवात करावी.

**सूचना** :—मागें दिलेले निरनिराळे हात व फिरक्या करतांना त्यास जोडून काढणी करण्याची संवय करावी.

**डंकीचें चक्र** :—कमरेचें चक्र फिरवितांना डंक्या घ्यावयाच्या असतात. कमरेवरचे चक्रांत चित्र अंक १ प्रमाणें उलट हात आला म्हणजे चित्र अंक ४ प्रमाणें डावा हात जमिनीवर टेकावा व उजवा हात लांब करावा. नंतर दोन्ही पाय वर उडवून बनेटीवरून डंकी मारून पलीकडे जावें व उभें राहून डावे बाजूचे कमरेवरील चक्र करण्यास सुरवात करावी. नंतर डावा हात उलट चित्र अंक १ प्रमाणें आला म्हणजे उजवा हात जमिनीवर टेकून डंकी घेऊन पलीकडे जावें. याप्रमाणें डंक्या घेऊन कमरेचीं चक्रें घ्यावीं.

**गुलांट चक्र**:—मोळ्याचें चक्र चित्र अंक १, २ प्रमाणें फिरवावें. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें हात आला म्हणजे बनेटीचें पांढरें टोंक वरून डावे बाजूस खालीं वाकवून अर्धें चक्र फिरवून मुठीचीं बोटें खालीं आलीं म्हणजे कमरेंतून वाकून बनेटी चित्र अंक ३ प्रमाणें पायासमोर धरावी. डावा हात त्याचे बाहेर जमिनीवर टेकावा. नंतर गुलांट मारून पलीकडे चित्र अंक ४ प्रमाणें बसावें. मग तेथें उभें राहून मोळ्याचें चक्र घेऊन हात बदलावा व डाव्या हातानें मोळ्याचें चक्र फिरवावें. वर सांगितल्याप्रमाणें डावे हाताच्या मुठीचीं बोटें जमिनीकडे करून कमरेंतून वाकून व उजवा हात जमिनीवर ठेवून गुलांट घ्यावी आणि पलीकडे बसावें. याप्रमाणें हीं चक्रें घ्यावीं. मोळ्याचें चक्राऐवजीं चित्र अंक ५ प्रमाणें **कमरेचीं चक्रें** घेऊन देखील हें चक्र होतें.

**गळ्याचें चक्र**:—चित्र अंक १, २ प्रमाणें मोळ्याचें चक्र फिरवावें. चित्र १ प्रमाणें हात मागें आला म्हणजे तेथूनच उजवे बाजूचें बनेटीचें टोंक पुढून डाव्या बाजूस न्यावें व मुठीचीं बोटें गळ्याकडे आणून चित्र अंक ६ प्रमाणें बनेटी गळ्याचे खालीं ठेवावी. नंतर मान वाकवून बनेटी गळ्याचें खालीं दाढीचें पकडींत दाबून धरून हात सोडून द्यावा. नंतर मान उजवीकडे चित्र अंक ७ प्रमाणें फिरवून त्याच झोकांत बनेटी मागून पूर्ण चक्कर फिरेल अशी झोकावी व नंतर डाव्या बाजूकडे मान फिरवून बनेटीचें चक्र पूर्ण होत आहे त्याच अवसानांत ती चित्र अंक ६ प्रमाणें धरावी. नंतर बनेटी डावे हातांत धरून पुन्हां मोळ्याचें व मानेचें चक्र फिरवून हात बदलावा. हें चक्र फिरविणें कठिण आहे. परंतु चांगला सराव झाला म्हणजे तें साधतें व सफाईदार दिसतें.




चित्र संख्या ५५८-५६४




चित्र संख्या ५६५–५६९

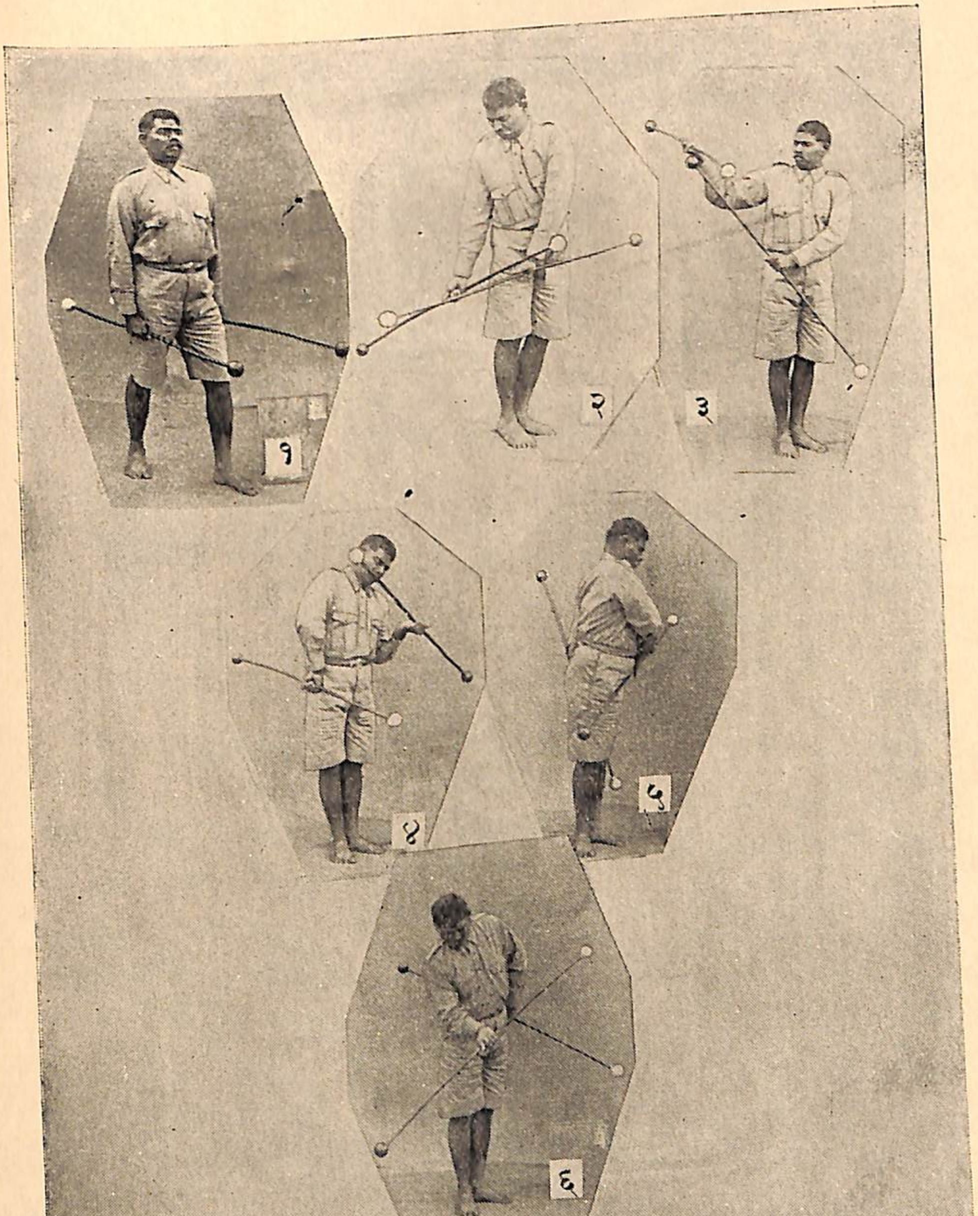
# दोन बोथाटींचीं चक्रें.

**दोन बनेटींची सलामी :**—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन बनेट्या घेऊन व डावा पाय पुढें ठेवून उभें रहावें. नंतर बनेटीचें वजन, लांबी व तोल चांगला आहे कीं नाहीं हें आजमविण्यासाठीं दोन्ही बनेट्या चित्र अंक २ प्रमाणें मागें टाकून पुढें आणतांना (खालीं आणतांना) काळीं टोकें चित्र अंक १ पेक्षां पुष्कळ खालीं जमिनीकडे जाऊं द्यावी. याप्रमाणें २, ४ वेळ करून नंतर सलामी करावी.

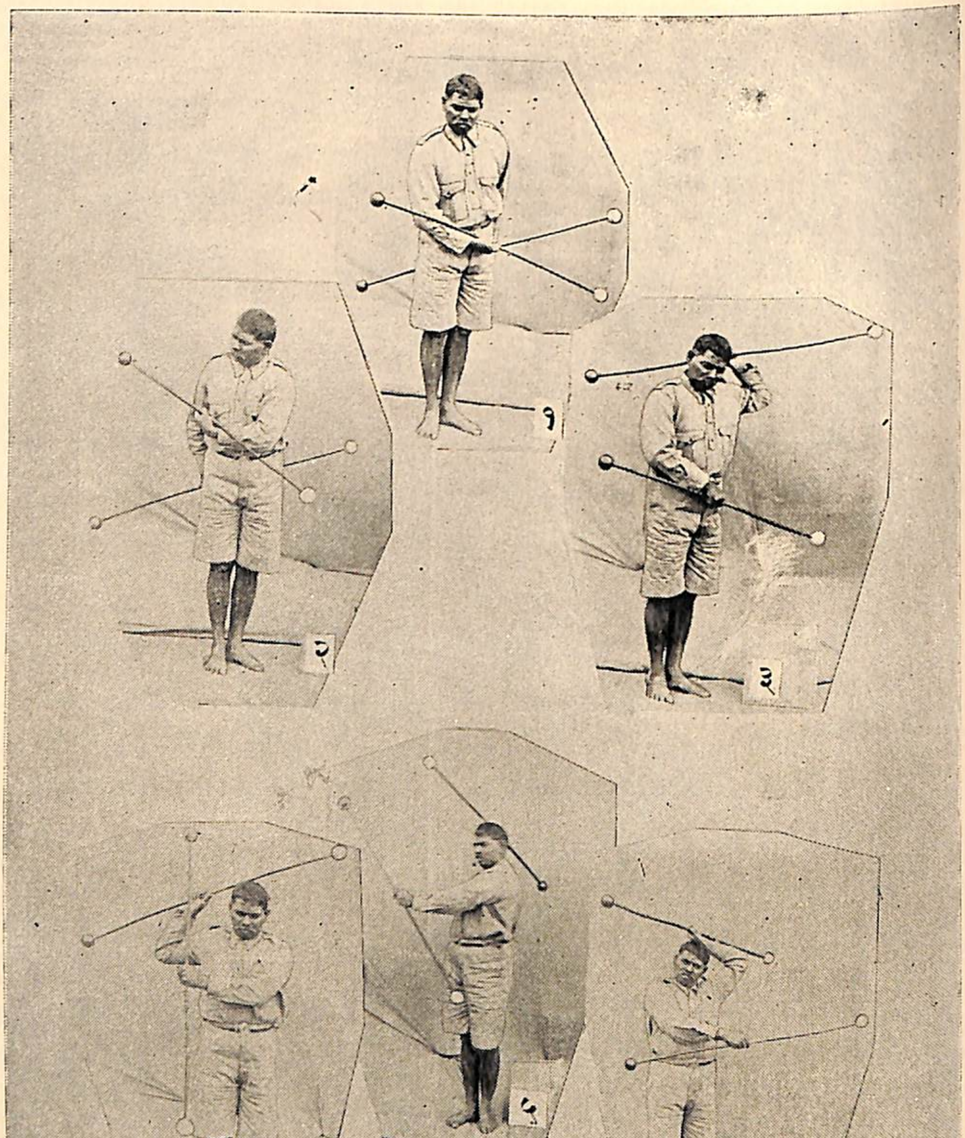
चित्र अंक १ प्रमाणें उभें राहून चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही हात मागें न्यावे. नंतर दोन्ही बनेट्या चित्र अंक १ प्रमाणें खालीं आणाव्या व त्याच झोकांत मागील उजवा पाय पुढें ठेवावा. नंतर त्याच झोकांत शरीर उजवीकडून डावीकडे फिरवून डावा पाय उजव्या पायाच्या मागच्या अंगास चित्र अंक ४ प्रमाणें ठेवावा व बनेटीची गति कायम ठेवून चित्र अंक ५ प्रमाणें बनेट्या वर आणाव्या नंतर डावीकडून उजवीकडे शरीर पूर्ण वर्तुळाकार फिरवून चित्र अंक १ प्रमाणें मूळचे स्थितींत उभें रहावें. याप्रमाणें क्रिया करून सलाम्या कराव्या.

वरच्याप्रमाणेंच उलट बाजूनें पण सलामी करतां येते. यावेळीं डावे पायाच्या ऐवजीं उजवा पाय पुढें ठेवून उभें रहावें. नंतर डावा पाय पुढें ठेवून डावीकडून उजवीकडे फिरून व उजवा पाय डाव्या पायाच्या मागें टाकून सलामी करावी.

**दोन बनेटींची कमरेवरील चक्रें** :—चित्र अंक १ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर उजव्या हातानें बनेटीचें कमरेवरील चक्र फिरविण्यास सुरवात करावी. उजव्या हाताची बनेटी उजव्या बाजूस मागें गेली म्हणजे त्याचवेळीं डाव्या हाताची बनेटी डावीकडून उजवीकडे चित्र अंक २ प्रमाणें आणावी. बनेट्या एकमेकांस न लागतील अशा रीतीनें समांतर ठेवून फिरवाव्या. नंतर उजवा हात फिरवून चित्र अंक ३ प्रमाणें वर आला म्हणजे त्यावेळीं डावा हात वर घेऊन उलट मुरडावयाचा असतो. नंतर चित्र अंक ५ प्रमाणें उजवा हात येतो त्यावेळीं डावा हात डावीकडे मागें जातो. नंतर पुन्हां उजवीकडे शरीर फिरवून चित्र अंक ६ प्रमाणें बनेटी आणावी व त्या बाजूनें पुन्हां सुरवात करावी. या चक्रांत बनेट्या उलट सुलट चक्रें घेत असतात. एकदां उजवीकडे शरीर मुरडून व नंतर डावीकडे शरीर मुरडून बनेट्यांचीं चक्रें फिरवावयाचीं असतात.




चित्र संख्या ५७०-५७५




चित्र संख्या ५७६–५८१

**दोन बनेट्यांचीं कमरेवरील हातावरचीं चक्रें :—** मागें कमरेवरील चक्राचा दुसरा प्रकार सांगितला आहे. त्याचप्रमाणें हा प्रकार आहे. या प्रकारांत चित्र अंक १ व २ याप्रमाणें एकदां उजवे हातावरून बनेटी फिरते व दुसरे हातावरून दुसरे बाजूचे चक्राचें वेळीं बनेटी फिरते. दोन्ही बनेट्या फिरविण्याची रीत वरचे हातांत वर्णन केल्याप्रमाणेंच आहे. नीट चक्रें फिरवितां येऊं लागलीं म्हणजे दोन बनेटींचीं चक्रें फार चांगलीं दिसतात. या चक्राचें वर्णन करणें फार कठीण आहे. पण प्रत्यक्ष करतां बनेट्या फिरविणें सोपें आहे.

**दोन बनेट्यांचीं मोढ्याचीं चक्रें :—** एक हाताचीं मोढ्याचीं चक्रें नीट फिरवितां येऊं लागलीं म्हणजे दोन बनेट्यांचीं चक्रें फिरविण्याची संवय करावी. चित्र अंक ३ प्रमाणें बनेट्या धरून सुरवात करावी. एकदां चित्र अंक ३ प्रमाणें डावा हात मागें जातो व नंतर उजवा हात चित्र अंक ४ प्रमाणें मागें जातो. बनेट्या एकमेकींच्या विरुद्ध दिशेनें फिरतात. दोन बनेट्यांमध्यें सारखें अंतर ठेवून फिराविण्याची काळजी घ्यावी.

**दोन बनेट्यांचें रुमालीचें चक्र :—** एक बनेटी रुमालीचें चक्र कसें फिरवावें त्याची माहिती मागें दिली आहे. त्याचप्रमाणें हीं चक्रें फिरवावयाचीं असतात. चित्र अंक ५ प्रमाणें एकदां उजवा हात डोक्यावरून मागें नेऊन चक्र फिरवावयाचें असतें. दुसऱ्या बाजूच्या चक्राचें वेळीं चित्र अंक ६ प्रमाणें डावा हात डोक्यावरून मागें न्यावयाचा असतो. डोक्यास रुमाल बांधतांना हातांची क्रिया होते तशी क्रिया हीं चक्रें फिरवितांना होते म्हणून यास रुमालीचें चक्र असें म्हणतात.

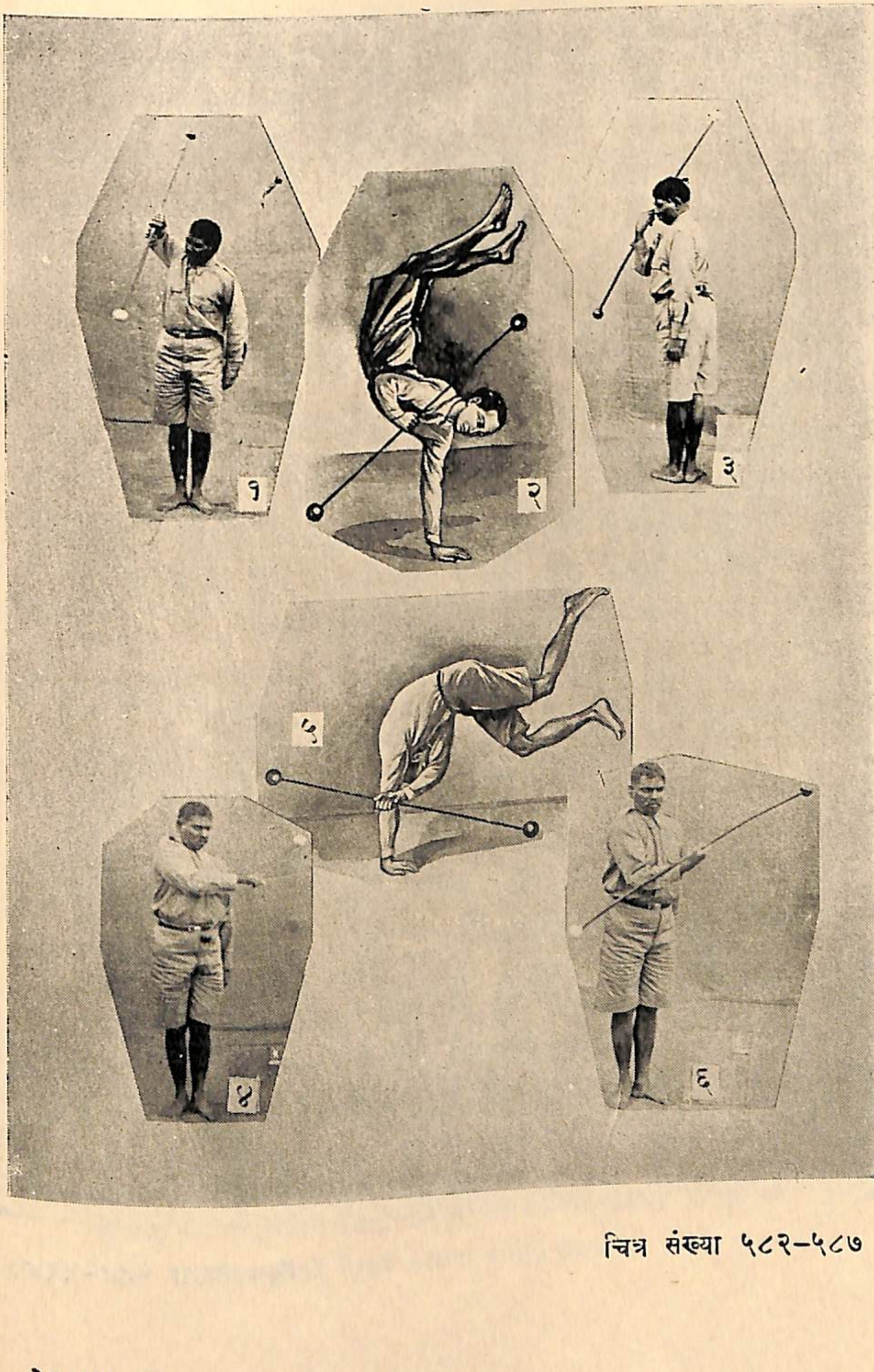
**दुहाती बनेट्यांच्या चाली व फिरक्या :—** मागें एक बनेटीच्या चालीचे प्रकार सांगितले आहेत व फिरक्याहि सांगितल्या आहेत. त्याप्रमाणें चाली व फिरक्या दोन बनेट्या घेऊन करतां येतात. ते सर्व प्रकार करण्यास शिकावे. याप्रमाणें सराव केला म्हणजे दोन्ही हातांचीं कांडीं चांगलीं वळल्यामुळें त्यांवर चांगला ताबा येतो. तसेंच अंगास मुरड चांगली येऊन हात वाटेल तसे वळवितां येतात.

**मोढ्याच्या चक्राची गुलाट :**—मोढ्याचें चक्र फिरवितांना चित्र अंक १ प्रमाणें उजवा हात आला म्हणजे चित्र अंक २ प्रमाणें डावा हात जमिनीवर टेकून पाय वर उडवून गुलाट घेऊन उभें रहावें. नंतर तेथें दुसरे हातानें मोढ्याचें चक्र घेऊन पुन्हां उजवा हात टेकून गुलाट घ्यावी. याप्रमाणें हा हात करावा.

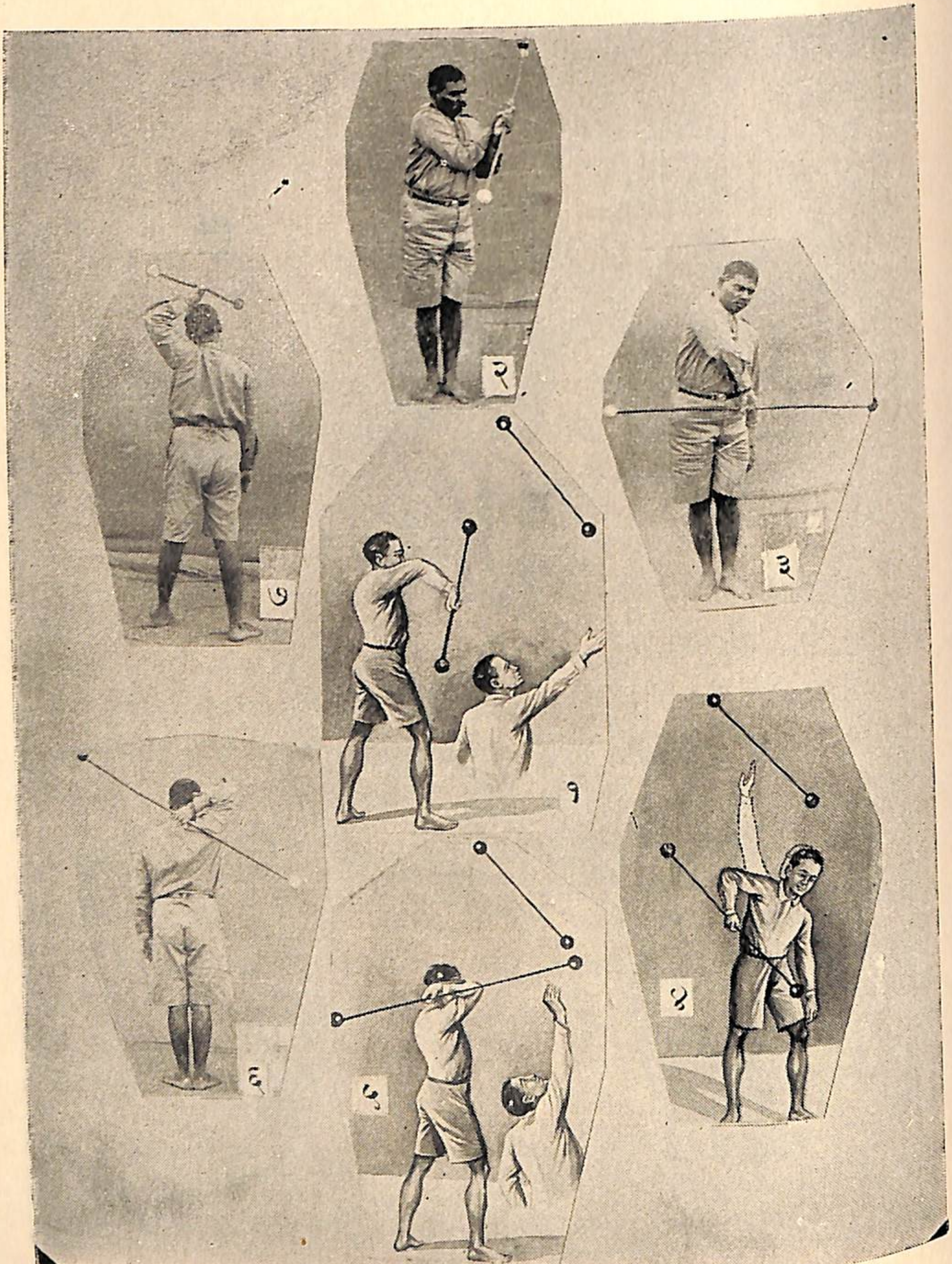
**सूचना :**—मोढ्याचें चक्रांत गुलाट घेणें साधलें म्हणजे चित्र अंक ३ प्रमाणें रुमालीचें चक्र करतांना हात आला म्हणजे हात टेकून वरप्रमाणें क्रिया करावी.

**कमरेच्या चक्राची गुलाट :**—कमरेचें चक्र करतांना चित्र अंक ४ प्रमाणें हात आला म्हणजे चित्र अंक ५ प्रमाणें उजवा हात आंत घेऊन डावा हात जमिनीवर टेकावा व पाय वर उडवून गुलाट घेऊन पलीकडे उभें रहावें. नंतर डावे हातानें कमरेचें चक्र घेऊन उजवा हात जमिनीवर टेकून गुलाट घ्यावी व उभें रहावें.

**सूचना :**—चित्र अंक ६ प्रमाणें कमरेवरील हातावरचें चक्र करतांना स्थिति आली म्हणजे वरप्रमाणें हात टेकून गुलाट घेऊन क्रिया करावी.




चित्र संख्या ५८२–५८७




चित्र संख्या ५८८–५९४

**बनेटी वर फेकून पुन्हां त्याच हातानें झेलणें**-प्रकार १ ला:—कमरेचें चक्र फिरवून बनेटीचा हात डावीकडून उजवीकडे आणावा. नंतर तेथून चित्र अंक १ प्रमाणें हात उलटा करून बनेटी वर फेकावी व ती खालीं पडण्याचे आधीं त्याच हातानें धरावी. नंतर पुन्हां कमरेचें चक्र फिरवून हात चित्र अंक २ प्रमाणें आला म्हणजे उजवे हातांतून बनेटी डाव्या हातांत घ्यावी. नंतर डावा हात उलटा झाला म्हणजे बनेटी वर फेकून डाव्या हातानें झेलावी. याप्रमाणें पुन्हां पुन्हां क्रिया करावी.

**सूचना**:—वरप्रमाणें हात करतांना उजव्या हातानें बनेटी फेकून डाव्या हातानें झेलावी व डाव्या हातानें फेकून उजव्या हातानें झेलावी.

**बनेटी वर फेकून पुन्हां झेलणें**-प्रकार २ रा:—कमरेचें चक्र करतांना चित्र अंक २ प्रमाणें बनेटीचा हात उलटा आला म्हणजे वर नेऊन चित्र अंक ४ प्रमाणें बनेटी वर फेकावी व उजव्या हातानेंच झेलावी. नंतर पुन्हां कमरेचें चक्र करून बनेटी डावे हातांत घ्यावी व वरप्रमाणें उलटा हात झाला म्हणजे बनेटी मागून वर फेकून डाव्या हातानेंच झेलावी.

**सूचना**:—या हातांत वरप्रमाणेंच क्रिया करावी पण उजव्या हातानें बनेटी वर फेकून डाव्या हातानें झेलावी व डाव्या हातानें वर फेकून उजव्या हातानें झेलावी.

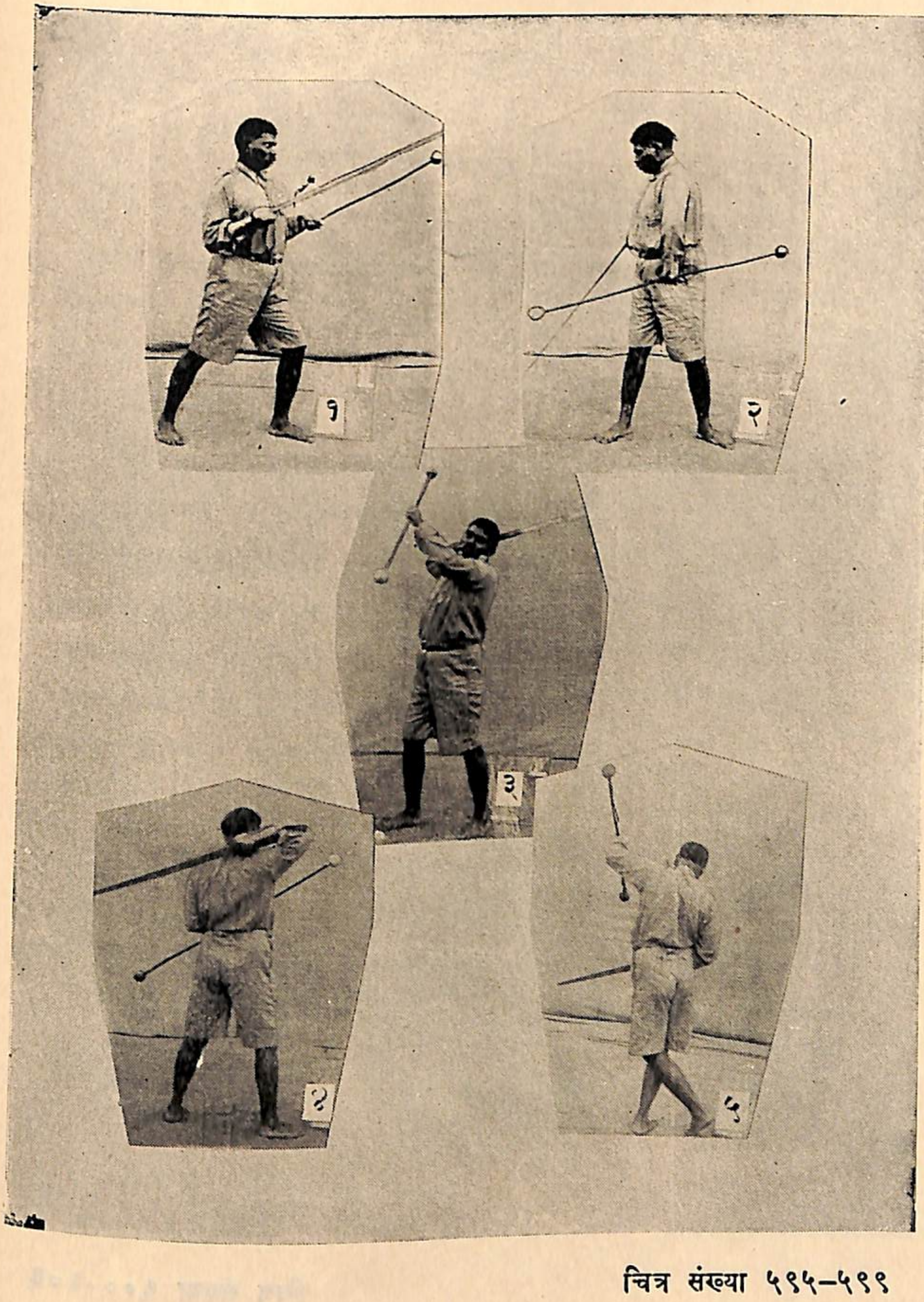
निरनिराळ्या प्रकारचे हात मिश्र करून मागेंपुढें चाल करीत असतांना व फिरक्या फिरत असतांना बनेटी फेकून झेलण्याची संवय करावी.

**बनेटी वर फेकून पुन्हां झेलणें**-प्रकार ३ रा:—मोढ्याचा हात करून चित्र अंक ५ प्रमाणें हात आला म्हणजे बनेटी वर फेकून त्याच चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें उजवा हात वर करून झेलावी.

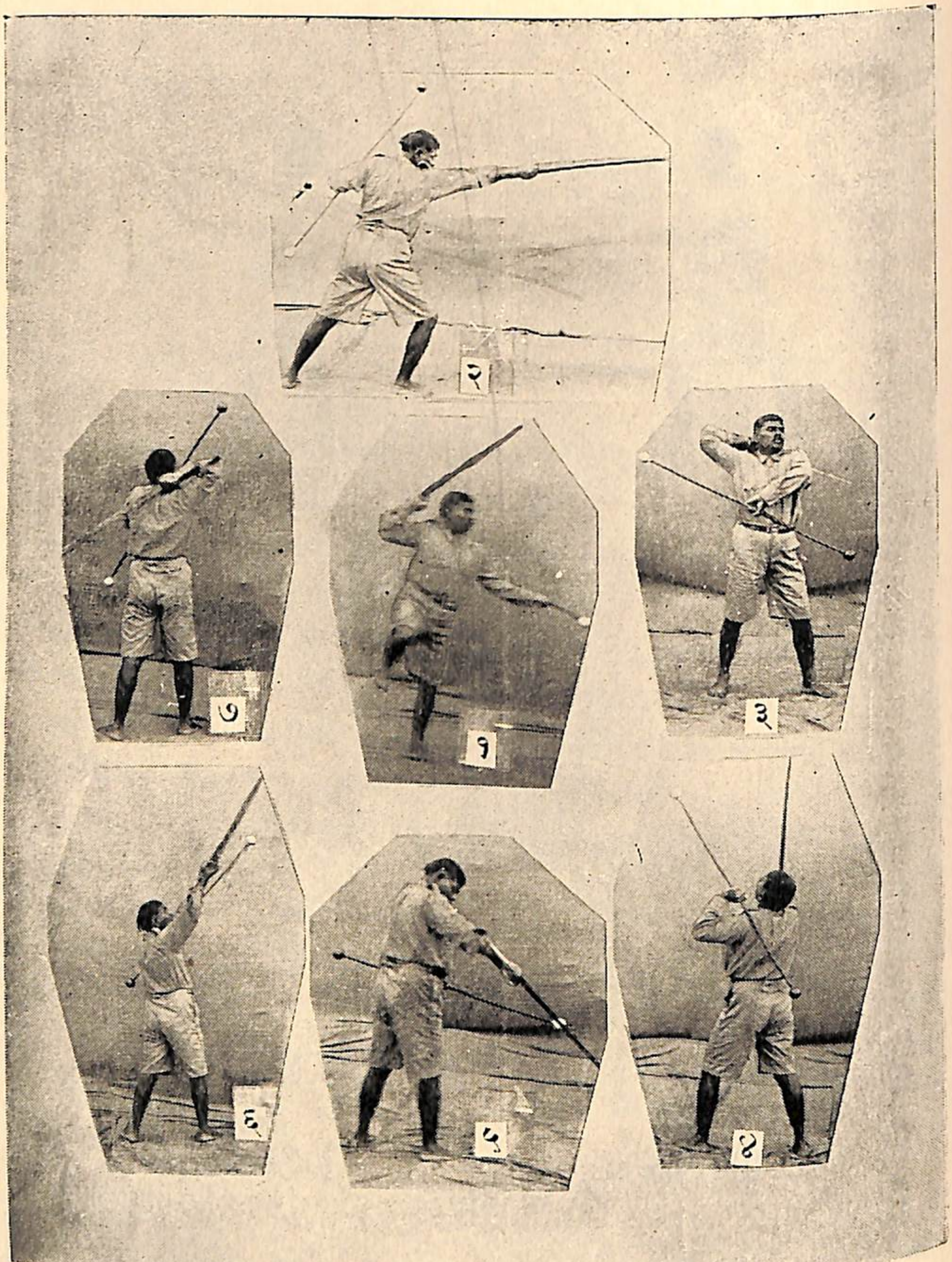
**बनेटी वर फेकून पुन्हां झेलणें**-प्रकार ४ था:--रुमालीचें चक्र फिरवितांना चित्र अंक ६ प्रमाणें हात आला म्हणजे हात वर नेऊन उजवीकडून बनेटी फेकावी व ती डाव्या हातानें झेलावी. नंतर डाव्या हातानें रुमालीचा हात फिरवावा व चित्र अंक ७ प्रमाणें हात आला म्हणजे बनेटी वर फेकून उजव्या हातांत बनेटी झेलावी.

**सूचना**:—वरप्रमाणेंच क्रिया करावी पण उजव्या हातानें बनेटी वर फेकून डाव्या हातानें झेलावी व डाव्या हातानें फेकून उजव्या हातानें झेलावी.

**पटा बनेटीची सलामी–१ ली** :—चित्र अंक १ प्रमाणें डावा पाय पुढें ठेवून व उजव्या हातांत पटा आणि डाव्या हातांत बनेटी धरून उभें रहावें. नंतर बनेटीचा डावा हात कमरेवरच्या चक्राप्रमाणें फिरवून चित्र अंक २ प्रमाणें आणावा व उजवा हात मागें जाऊं द्यावा. नंतर कमरेच्या चक्राचा हात फिरवितांना तो हात चित्र अंक ३ प्रमाणें वर जातो. त्याचवेळीं पट्याचा उजवा हात मोळ्याचे हाताप्रमाणें फिरवून वर न्यावा.( चित्र अंक ३ ) नंतर उजवा पाय उचलून चित्र अंक ४ प्रमाणें टाकून तोंड उलट बाजूस फिरवावें. याचवेळीं दोन पट्यांच्या सलामीप्रमाणें पटा बोथाटीचे हात टाकून सलामी करावी म्हणजे चित्र अंक ५ प्रमाणें स्थिति येते. नंतर डावा पाय पुढें टाकून बोथाटीचें वर्तुळ पूर्ण करावें व मूळ स्थितिवर येऊन उभें रहावें.




चित्र संख्या ५९५–५९९




चित्र संख्या ६००-६०६

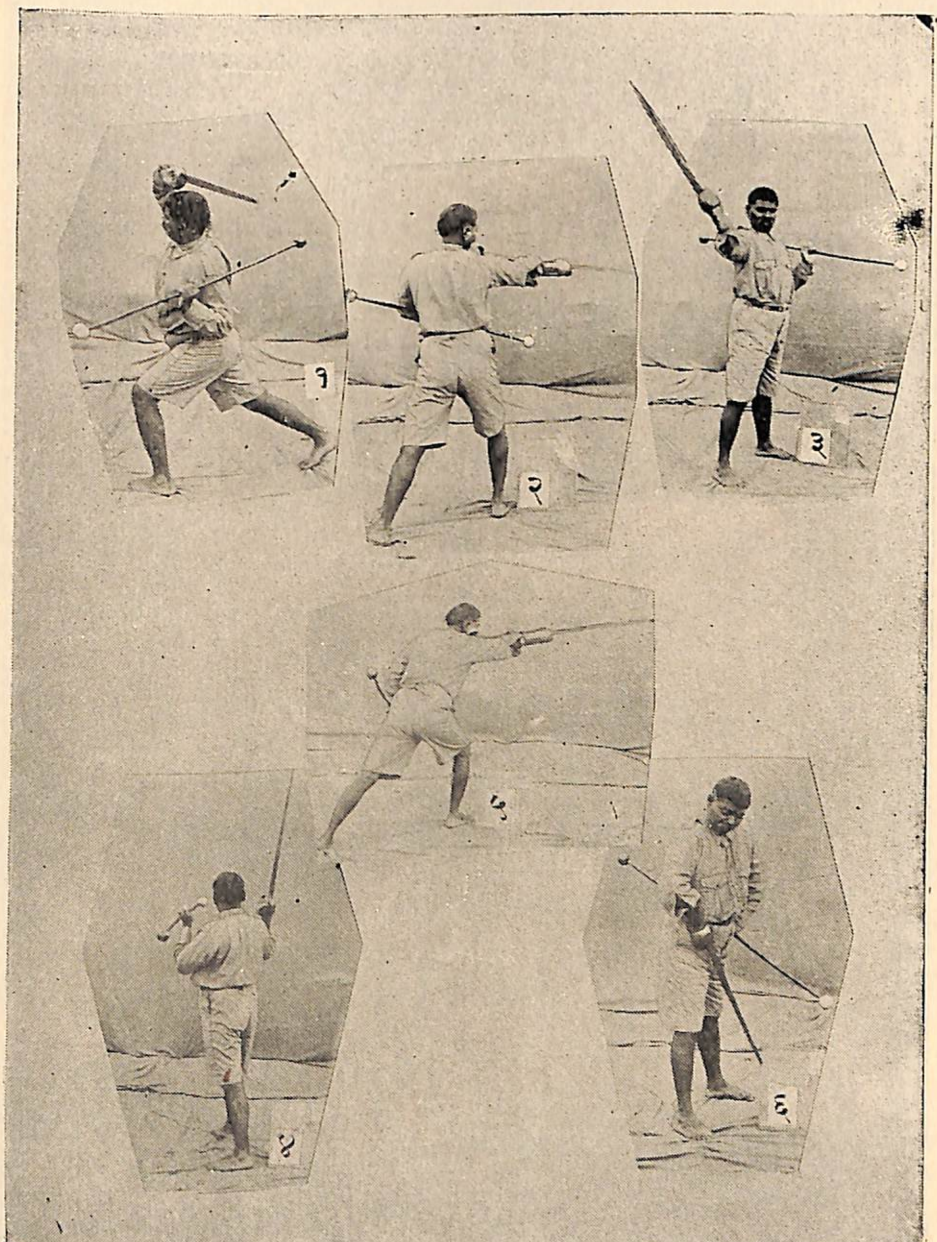
**पटा बनेटीची अणीकाट :—**डावा पाय पुढें ठेवून उभें रहावें. नंतर बनेटीचे कमरेवरील चक्र फिरवून पुन्हां हात डावीकडे गेला म्हणजे उजवा पाय चित्र अंक १ प्रमाणें उचलून तो पुढें लांब टाकून चित्र अंक २ प्रमाणें खोच मारावी. नंतर उजवा पाय उचलून व डावीकडून उजवीकडे डावे पायावर गोल चक्र फिरून समोर तोंड आलें म्हणजे सलामी करावी.

**पटा बनेटीचा वेल :—**डावा पाय पुढें ठेवून उभें रहावें. नंतर बनेटीचें कमरेवरील चक्र फिरवून चित्र अंक ३ प्रमाणें स्थिति आली असतां मागील उजवा पाय पुढें टाकून उलट बाजूस फिरावें. चित्र अंक ४ प्रमाणें आल्यावर जनोईचा वार मारावा. नंतर पट्याचा हात खालीं येतो त्याच झोकांत मागील डावा पाय उजवे पायाचे मागून पुढें टाकावा व डावीकडून उजवीकडे फिरावें. नंतर पुन्हां चित्र अंक ५ प्रमाणें उजवा पाय टाकून वार मारावा. बनेटीचें कमरेवरील चक्र करण्याची क्रिया बंद न करतां वार मारावा. याप्रमाणें वेल करीत पुढें जावें व मागें यावें.

**पटा बनेटीची राहा :—**प्रथम डावा पाय पुढें ठेवून उभें रहावें. नंतर उजवा पाय डाव्या हाताकडे तिरपा पुढें टाकून लंगोट्याचा हात मारावा. (चित्र अंक ६). त्यावेळीं बनेटीनें कमरेचें चक्र फिरवावें. नंतर उजवा हात चित्र अंक ७ प्रमाणें मानेचे मागें आणावा. नंतर मागील डावा पाय उजवे पायाचे मागून पुढें टाकावा व डावीकडून उजवीकडे फिरावें म्हणजे तोंड मागें होतें. नंतर वरप्रमाणेंच या तोंडास क्रिया करून मूळ दिशेस तोंड आलें म्हणजे सलामी घ्यावी.

**पटा बनेटीची सलामी-(दुसरी) :**—डावा पाय पुढें ठेवून उभें रहावें. नंतर बनेटीचीं कमरेवरील चक्रें फिरवून तो हात उजवीकडे आला म्हणजे पट्ट्याचा उजवा हात मोळ्याचे हातासारखा मागें घ्यावा. नंतर डाव्या हातानें बनेटीचें उलटें चक्र फिरवून तो बनेटीचा हात बाजूस न्यावा व त्याचवेळीं पट्ट्याचा हात मोळ्याप्रमाणें फिरवून उजवा पाय पुढें टाकून कडकचा वार मारावा. त्या वाराचा हात मागें येतो तो तसाच मागें जाऊं द्यावा व चित्र अंक १ प्रमाणें अवसान घेऊन उभें रहावें. नंतर पट्ट्याचा हात कमरेवर मारून चित्र अंक २ प्रमाणें मागें तोंड फिरवावें. नंतर डावा पाय पुढें टाकून चित्र अंक ३ प्रमाणें यावें. नंतर उजवा पाय मागें नेऊन चित्र अंक ४ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर जास्त उजवे बाजूस फिरावें म्हणजे चित्र अंक ५ प्रमाणें स्थिति येते. नंतर त्याच अवसानांत डावा पाय मागें ठेवून चित्र अंक ६ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर या सलामीस जोडून दुसरी राहा करावी.

**सूचना :**—बनेटीचा हात व फरीगदक्याचे हात मिश्र करून पटा बनेटीचे हात करावे.




चित्र संख्या ६०७—६१२




चित्र संख्या ६१३-६१८

**चक्र**:—चक्राचा मधला दांडा दोन्ही हातांनीं चित्र अंक १ प्रमाणें धरून उभें रहावें. चक्र जमिनीशीं समांतर ठेवावें. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें कमरेंतून जरा पुढें वाकून वरचेवर हात बदलून चक्रास गोल फिरवावें. चक्र फिरवितांना त्याचे गोळे पायास न लागतील याबद्दल काळजी घ्यावी. चक्रास चांगली गति आली म्हणजे चक्र छातीसमोर धरून चित्र अंक ३ प्रमाणें फिरवावें. नंतर चक्राची गति तशीच कायम ठेवून चक्र चित्र अंक ४ प्रमाणें डोक्यावर हात उंच करून फिरवावें. नंतर चक्र तसेंच फिरतें ठेवून एकदम जमिनीवर चित्र अंक ५ प्रमाणें पाय लांब करून बसावें व चक्र त्या चित्राप्रमाणें डोक्यावर फिरवीत रहावें. नंतर चित्र अंक ६ प्रमाणें हळुहळू उताणें निजावें व छातीवर चक्र फिरवीत रहावें.

नंतर पुन्हां चित्र अंक ५ प्रमाणें बसावें व नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें चक्र फिरवीत उभें रहावें. नंतर पुन्हां चक्र चित्र अंक ३ प्रमाणें छातीसमोर फिरवावें व नंतर चित्र अंक १ प्रमाणें मूळचे स्थितींत यावें.

## हत्यारांची मेहनत.



चित्र संख्या ६१९

वरील चित्र एकेका हातांत चार चार हत्यारें घेऊन फेकी करतांना घेतलें आहे.

श्री.

# (२६) सहा हत्यारांच्या फेकी.

## उपोद्घात.

तीन तीन अथवा चार चार हत्यारें एका ठिकाणीं बांधून तीं हत्यारें फिरविण्याचा सराव करतात. हत्यार या दृष्टीनें या फिरविण्याचा उपयोग नसतो. पण याप्रमाणें हत्यारें एकत्रित बांधून फिरविण्यानें फिरविणारास मेहनत होऊन त्याचें कौशल्य दिसून येतें. याप्रमाणें हत्यारें धरून फिरवितांना फिरविणाराच्या शरिरास न लागूं देतां फिरविण्यांत एक प्रकारचे कौशल्य आहे. हा दिखाऊ व्यायामाचा एक प्रकार आहे. हत्यारें वापरण्याची संवय व्हावी हा पण या व्यायामाच्या प्रकारांत हेतु असतो. समारंभाच्या वेळीं अशा प्रकारचे व्यायाम करून दाखविण्यास उपयोगी पडतात. बाजूच्या चित्रांत चार चार हत्यारें एका ठिकाणीं बांधून हत्याराच्या फेकी करून दाखविल्या आहेत. समारंभाच्या वेळीं प्रेक्षकांस कांहीं चमत्कृतिजन्य व्यायामाचे प्रकार करून दाखविणें जरूर असते त्यावेळीं या प्रकाराचा उपयोग होतो.

-: लेखक :-



रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे,
सं.-बा. प्र. व्यायामशाळा, बडोदें.

# सहा हत्यारांच्या फेकी.

**फेक १ ली :**—चित्र अंक १ प्रमाणें डावा पाय पुढें ठेऊन उभें रहावें. उजवा हात मागें व डावा हात पुढें ठेऊन त्याच चित्राप्रमाणें रहावें. नंतर उजवा पाय पुढें टाकून उजव्या हातानें चित्र अंक २ प्रमाणें वार करावा व डावा हात खालीं व मागें न्यावा. नंतर मागें तोंड फिरवून चित्र अंक ३ प्रमाणें हात ठेवावे. नंतर उजवा पाय पुढें टाकून डाव्या बाजूस फिरावें व मागें तोंड करून चित्र अंक ४ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर उजवा पाय पुढें टाकावा. नंतर डावा पाय पुढें टाकून चित्र अंक १ प्रमाणें सुरवातीच्या स्थितींत उभें रहावें.

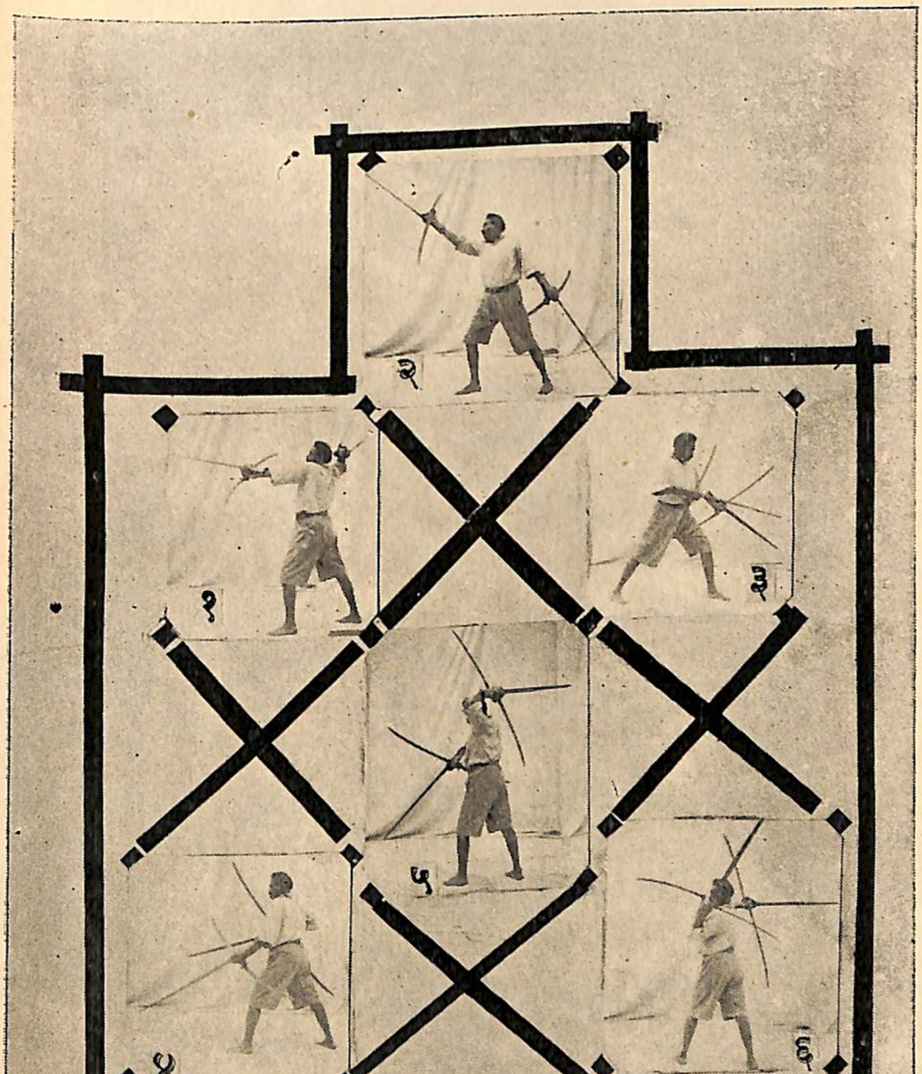
**फेक २ री :**—उजव्या पवित्र्यावर उभें राहून दोन्ही हात समोर पुढें ठेवावे. नंतर पुढें वाकून दोन्ही हातांनीं हूल मारावी. नंतर उजवा पाय मागें घेऊन डावा हात चित्र अंक ५ प्रमाणें वरून मागें न्यावा व उजवा हात वरून डावीकडे खालीं न्यावा. नंतर उजवा पाय पुढें टाकून डाव्या हातानें पुढील चक्कर व उजव्या हातानें मागील चक्कर फिरवावें. नंतर डावीकडे वळून दोन्ही हात एकदम मागें मारावे. नंतर उजवा पाय पुढें टाकून चित्र अंक ६ प्रमाणें दोन्ही हात जडजोडीच्या दुहेरी मुद्देढालीप्रमाणें मागून समान्तर फिरवावे व चित्र अंक १ प्रमाणें मूळ स्थितींत यावे.

**फेक ३ री :**—चित्र अंक १ प्रमाणें डाव्या पवित्र्यावर उभें रहावें. नंतर उजवा पाय पुढें टाकून उजव्या हातानें समोर हूल मारावी व त्याचवेळीं डावा हात मागें लांब करून मागचे बाजूस काट करावी. नंतर उजवा पाय मागें टाकून दोन्ही हातांनीं दुहेरी मुद्दे ढाली-प्रमाणें हात फिरवून मूळचे बाजूस तोंड करावें व चित्र अंक १ प्रमाणें उभें रहावें.

**फेक ४ थी :**—चित्र अंक १ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर उजवा पाय पुढें टाकून उजव्या हातानें काट करावी व उजवा हात डाव्या बगले खालीं आणावा व हात उंच करावा. नंतर डावा पाय पुढें टाकून उजव्या हातानें कमर काट करावी व डाव्या हातानें गर्दन काट करावी. नंतर चित्र अंक ६ प्रमाणें हात फिरवून उजवा पाय मागून पुढें आणावा व मूळ दिशेस तोंड करावें. नंतर समोर काट मारून चित्र अंक २ पासून फेक करावी.

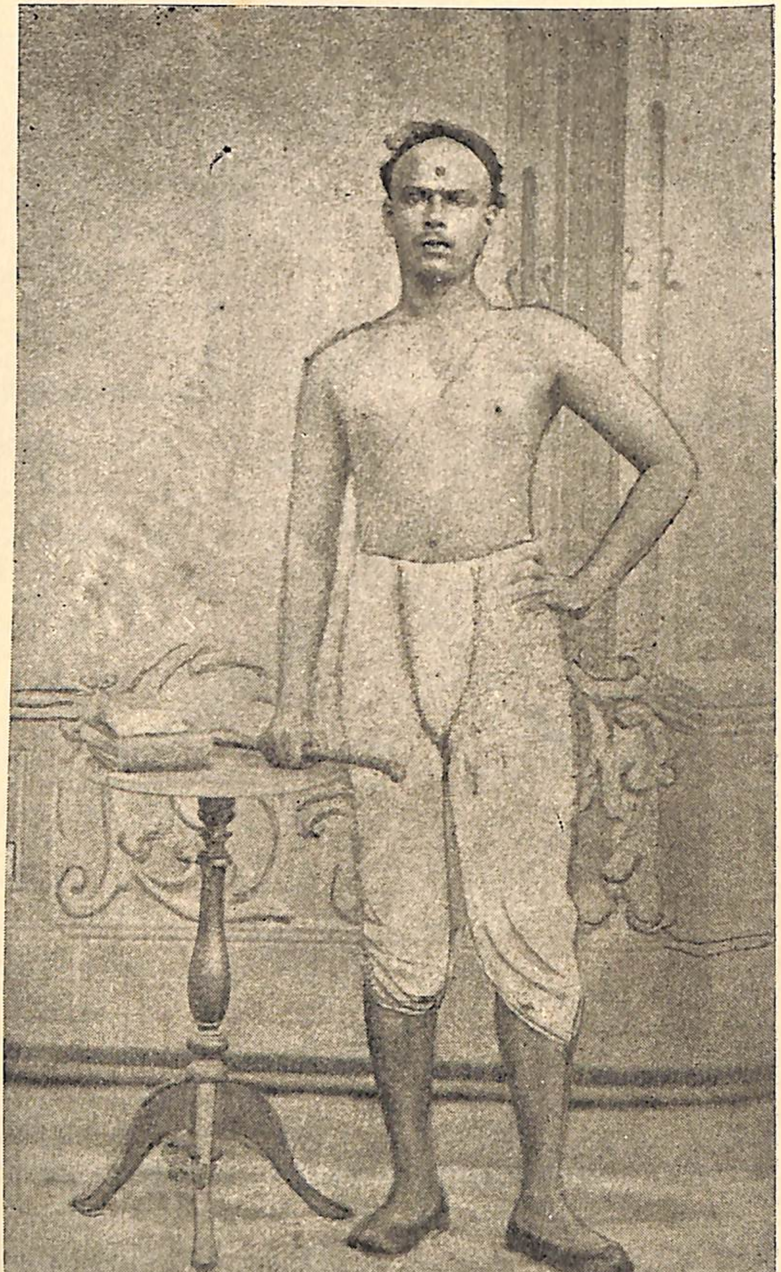
वरील सर्व फेकींच्या चौमुखी होतात. त्याचप्रमाणें अष्टमुखी फेकी होऊं शकतात. त्याचप्रमाणें तरवारीच्या बाजूच्या खोची मारून फेकी करतां येतात. त्याचप्रमाणें पट्ट्याच्या फेकीप्रमाणें निरनिराळ्या काटी होऊं शकतात.

चांगला सराव झाला म्हणजे हाताच्या मनगटास एक एक तरवार जास्त बांधून आठ हत्यारांच्या फेकी कराव्या.




चित्र संख्या ६२०-६२५.

रा. रामचंद्र गोपाळ देशमुख, पुणें.



चित्र संख्या ६२८

हे एकसारखे सहासहा आठआठ कलाक पोहत असत व पाण्यावर स्वस्थ पडून राहात असत.

श्री.

# (२७) पोहणें.

## उपोद्घात.

## पोहण्यापासून फायदे.

पोहणें ही एक अत्यंत उपयुक्त कला आहे. प्रत्येक मनुष्यास ज्याप्रमाणें चालतां, दवडतां येणें जरूर आहे त्याचप्रमाणें प्रत्येक स्त्रीपुरुषास पोहतां येणें जरूर आहे. पोहण्यासारखा आनंददायीं, आरोग्य देणारा व उपयुक्त असा दुसरा व्यायाम नाहीं. पोहण्यानें सर्वांगास मेहनत होऊन शरीर उत्तम घाटदार व डौलदार बनतें. स्नायू मजबूत होतात पण कठीण होत नाहींत त्यामुळें पोहणारास इतर कोणताही व्यायाम करणें सुलभ होतें. पोहण्यानें त्वचा साफ होऊन आरोग्यास उत्तम प्रकारची मदत होते. सर्व शरीर स्वच्छ होतें. थंड पाण्यानें मज्जातंतू शांत होऊन हुषारी वाटते. एकादेवेळीं आपला अथवा दुसऱ्याचा जीव वांचवितां येतो. छाती रुंद होऊन फुफ्फुसें मजबूत होतात. पोहण्याचा व्यायाम आबालवृद्धांस व स्त्रियांसहि करतां येण्यासारखा आहे. चार वर्षांचे मुलापासून ऐंशी वर्षांचे म्हाताऱ्या माणसापर्यंत पोहण्याचा व्यायाम करतां येतो. मनुष्याचें शरीर साहजिक रीतीनें पाण्यावर तरंगूं शकतें. त्यामुळें पोहण्याची कला साध्य होण्यास फारसे श्रम अगर वेळ लागत नाहीं. सुरुवातीस आपणास थोडी भीति वाटते पण ती लवकरच दूर होते. या व्यायामानें यकृताची क्रिया सुधारते. यकृताच्या योग्य क्रियेवर मनुष्याच्या आरोग्याचा फार संबंध असतो. त्याचप्रमाणें सुधारलेल्या जगाचा मोठा रोग म्हणजे बद्धकोश पोहण्यानें नाहींसा होतो. तसेंच मूत्राशयाची क्रिया सुधारते. त्वचेवरील मळ धुवून जाऊन त्वचेचीं रंध्रें मोकळीं होतात. त्यामुळें आरोग्य सुधारण्यास मदत होते व अंगाची कांती वाढते. इतर व्यायामाप्रमाणें हा व्यायाम केल्यानें शरीर दुखत नाहीं. प्रत्येक मनुष्याचा विहीरीच्या, तलावाच्या अगर नदीच्या पाण्याशीं संबंध येत असतो. पाण्यापासून अपघात होऊं नये म्हणून प्रत्येकास पोहतां

-: लेखक :-



श्री. द. चिं. मुजुमदार, बडोदें.

येणें अगदीं जरूर असतें. पाण्यांत बुडण्यानें जे अपघात होतात त्यांतील शेंकडा ९० अपघात पोहतां न येण्यानेंच होतात. आपला देश ऊष्ण कटिबंधांत असल्यानें आपल्या देशांत पोहण्यासारखा आनंददायी व्यायामच नाहीं.

## स्त्रियांचा उत्तम व्यायाम—पोहणें.

स्त्रियांचें आरोग्य सुधारण्यासाठीं त्यांनीं कोणता व्यायाम करावा असा प्रश्न पुष्कळांचे कडून विचारण्यांत येतो त्याचें उत्तर स्त्रियांनीं पोहण्याचा व्यायाम करावा हें होय. आपल्या देशांत नदीकाठीं राहाणाऱ्या कष्टजीवी लोकांच्या मुली व बायका उत्तम रीतीनें पोहतात. नदीस पूर आला असतां त्यांत वाहून येणारीं लाकडें काठावर आणून त्या एक वर्षाची सरपणाची तरदूद करून ठेवतात. परंतु व्यायाम व करमणूक या दृष्टीनें आपल्या देशांत फारच थोड्या स्त्रिया पोहतात. आमचे देशांतील स्त्रिया घराबाहेर फारशा जात नाहींत व स्त्रियांनीं कोणत्याहि प्रकारचा व्यायाम अगर खेळ खेळणें ही कल्पना आमचे समाजास कशीशीच वाटते. स्त्रियांनीं घरांतील शारीरिक श्रमाचीं निरनिराळ्या तऱ्हेचीं कामें केलीं तर त्यांचें आरोग्य उत्तम राहील ही गोष्ट आम्हास पटते. पण आतां निरनिराळीं यांत्रिक साधनें उत्पन्न झाल्यानें पूर्वींप्रमाणें कष्टाचीं कामें आतां राहिलीं नाहींत व तशा प्रकारचीं कामें करण्याची प्रवृत्तीहि कमी झाली आहे. व्यायामाशिवाय आरोग्य नाहीं हा अबाधित सिद्धांत आहे.

पोहण्याचे व्यायामानें शरीराची स्वच्छता वाढून आरोग्य सुधारतें. पोहण्यानें सर्वांगास व्यायाम मिळून शरीरसौष्ठव वाढतें व स्नायू बळकट होतात. पोहण्याच्या मेहनतीनें करमणूक होऊन न कळत श्रम होतात. स्त्रियांस पोहण्याचा व्यायाम विशेष अनुकूल आहे कारण त्यांचें शरीर पुरुषांपेक्षां हलकें असतें. त्यांचें शरिरांतील हाडें लहान व कमी वजनाचीं असतात. त्यामुळें त्यांचें शरीर पाण्यावर सहज तरंगू शकतें. पुरुषांपेक्षां स्त्रियांचें स्नायू हलके असून चरबीचा भाग जास्त असतो. स्नायूपेक्षां चरबीचें वजन हलकें असतें त्यामुळें स्त्रिया अथवा मुली पुरुष अथवा मुलांपेक्षां लवकर पोहण्यास शिकतात. आपला देश ऊष्ण कटिबंधांत असल्यानें पोहोण्याचा व्यायाम वर्षांतून आठ महिने मोठ्या आनंदानें करतां येतो. आपले देशांतील रिवाजास अनुसरून स्त्रियांचेसाठीं पोहण्याच्या वेळा निरनिराळ्या असाव्या. दुपारचा वेळ स्त्रियांना मोकळा असतो व त्यावेळीं पुरुषमंडळी कचेरींत अगर आपापल्या धंद्यास गेलेली असतात त्यामुळें अनायासें दुपारचे वेळीं हौदावर स्त्रियांची पोहण्याची सोय स्वतंत्र रीतीनें सहज होऊं शकते. शिवाय नदीकाठीं स्नानासाठीं व पोहण्यासाठीं स्त्रिया व पुरुष यांचेकरितां निरनिराळ्या स्वतंत्र जागा मुक्रर करतां येण्याजोग्या आहेत.

पोहण्याच्या व्यायामाचें वैशिष्ट्य हेंच कीं स्त्रियांच्या शरिराचा घाट स्त्रियांस अनुरूप असाच राहातो. या व्यायामानें पुरुषी तऱ्हेचे स्नायू तयार होत नाहींत इतकेंच नाहीं तर

स्त्रियांचें शरिरास सौंदर्य प्राप्त होतें. आरोग्य चांगलें असेल तरच स्त्रियांस खऱ्या सौंदर्याची प्राप्ति होते. स्त्रियांचे कमरेपाशीं असलेली फाजील चरबी निघून जाऊन त्यांची कंबर योग्य प्रमाणांत बारीक होते. पोहण्याचा व्यायाम स्त्रियांना खास योग्य असण्याचें कारण हेंच कीं स्त्रिया या व्यायामांत जवळ जवळ पुरुषांची बरोबरी करूं शकतात. इतर दुसरे व्यायामाचे पुष्कळ प्रकार आहेत त्यांत स्त्रिया पुष्कळ मागें राहातात. स्त्रियांचे शरिरांत चरबीचा भाग निसर्गानें जास्त ठेविलेला असल्यानें स्त्रियांची शारीरिक ऊष्णता पाण्यांत पुष्कळ वेळ टिकूं शकते व त्यामुळें पाण्यांत फार वेळ पोहण्यास ही गोष्ट जास्त फायदेशीर होते. त्याच कारणानें पाण्यांत पुष्कळ वेळ राहिले तरी त्यांचे हातापायास वाक येण्याची भीति नसते. लांबवर पोहत जाण्यांत स्त्रिया आपली शक्ति वेगानें वापरतात व त्यामुळें पुरुषाप्रमाणें त्या लौकर थकून जात नाहींत. फार स्थूल शरिराच्या स्त्रिया या व्यायामानें बेताच्या बारीक होतात व अगदीं रोड असलेल्या स्त्रियांच्या शरिरांत योग्य मेदाचा संभव होतो. स्त्रियांच्या निरनिराळ्या सांध्यांचे ठिकाणीं निसर्गानें अशी योजना केली आहे कीं त्या त्या ठिकाणीं योग्य मेदाचा संभव होतो. त्यामुळें त्यांचें शरीर गोंडस दिसतें. हा निसर्गाचा नियम असल्यानें पोहण्यानें त्यांचें आरोग्य सुधारलें कीं त्यांचें शरिरांत बेताची चरबी साठते. शिवाय बहुतेक स्त्रियांचें मुख्य काम स्वयंपाकगृहांत असल्यानें त्यांस विस्तवाचे आगीजवळ बसावें लागते त्यामुळें थंड पाण्यांत पोहण्यानें त्यांस फार आराम वाटून थकवा उतरून हुषारी येते. समाजानें मनांत आणल्यास पोहण्याच्या ज्या सोयी आहेत त्यापेक्षां जास्त सोयी सहज करतां येतील. त्यापायीं खर्च होणारा पैसा अनंतपटीनें समाजास परत मिळेल. कारण पुढील पिढीचें आरोग्य सुधारून आजच्या स्त्रियांचें रोगापायीं होणारे हाल वाचून त्यामुळें स्त्रियांच्या अकालीं मृत्यूचें प्रमाण कमी होईल. अनेक तरुणांचे संसार अकालीं मोडतात ते मोडणार नाहींत. औषधांपायीं खर्च होणारे देशाचे लाखो रुपये वाचतील. पण आमच्या पुरुषवर्गाची व्यायामाचे बाबतींत अजून उदासीनता दिसते तेथें स्त्रियांच्या व्यायामाची योजना करण्यास किती काळ जाईल कोण जाणें !

स्त्रियांनीं पोहतांना कोणता पोषाख वापरावा हा प्रश्न आहे. आपल्या रिवाजाप्रमाणें बायका लुगडीं अगर पातळें नेसतात त्याचा काचा घालून पोहतां येतें म्हणजे लुगड्यापासून पाण्यांतील हालचालीस अडचण येत नाहीं. युरोपियन स्त्रिया अंगाबरोबर बसणारे गंजिफ्रॉक व त्यासच जोडलेली चड्डी असा पोषाख पोहोतांना घालतात. पण पुष्कळ स्त्रिया पोहूं लागल्या म्हणजे आपल्या शरिरास अनुकूल असा हलका पोषाख कोणता वापरावयाचा तो प्रश्न अनायासेंच सुटेल. त्यासाठीं आज अडून बसण्याची जरुरी नाहीं.

## पोहणारांनीं ध्यानांत ठेवण्याच्या गोष्टीं.

१ जेवण झाल्यानंतर दोन तासांचा अवधि जाऊन देऊन नंतर पोहावें.

२ फार श्रम करून दमल्यानंतर किंवा जेवल्यानंतर लगेच पोहूं नये.

३ पोहणें झाल्यानंतर पाण्यांत फार वेळ उगीच राहूं नये. सरदी होण्याची भीति असते.

४ अंगांत तापाची कसर वाटत असल्यास पोहूं नये.

५ ज्याचे कान दुखत असतील त्यानें तेलांत बुडविलेले कापसाचे बोळे कानांत घातल्याशिवाय पोहूं नये.

६ कोणी मनुष्य नसेल अशा एकांत जागीं पोहूं नये. कारण ऐनप्रसंगीं मदत न मिळाल्यानें अपघात होण्याचा संभव असतो.

७ पोहतांना गंमत म्हणून देखील दुसऱ्यास बुडवूं नये. एकादेवेळीं अपघात होतो.

८ शिकविणारा हजर असल्याशिवाय नवीन शिकणारानें पोहण्याचा यत्न करूं नये.

९ डबा, लाकडाचा ठोकळा अगर भोपळा वगैरे कांहीं साधन कमरेभोंवतीं बांधावयाचें असेल तर दोऱ्या मजबूत आहेत अशी खात्री करून नीट गाठी बांधून मग पोहावें. असें मदतीचें साधन मध्येंच सुटून गेल्यानें अपघात होतात.

१० माहिती नसलेल्या पाण्यांत एकदम पोहूं नये. पाण्यांत मगर वगैरे आहेत अथवा नाहींत याचा नीट तपास करावा.

११ अतिशय थंड व अतिशय गरम पाण्यांत पोहूं नये. एकादेवेळीं पायास अगर हातास ताण येऊन नुकसान होते.

१२ ज्याना नुसत्या हौदांत अगर विहिरींत पोहोण्याची संवय असेल त्यांनीं मोठ्या तळ्यांत, नदींत अगर समुद्रांत फार आंत जाऊं नये. पुष्कळ वेळ पोहण्याची संवय झाली असेल तरी जमिनीपासून फार अंतर पडल्यानें मनावर फार परिणाम होतो व त्यामुळें घाबरून अपघात होतात. अशावेळीं मनाची हिंमत खचूं देऊं नये.

१३ स्वतःस चांगलें पोहतां येत असल्याशिवाय दुसऱ्यास शिकविण्याच्या भरीस पडूं नये. दोघेही बुडण्याचा प्रसंग येतो.

१४ उगीच १०।१५ हात पोहून जातां आलें म्हणजे पोहतां आलें असें समजूं नये. निदान सतत एक तास तरी पोहण्याचा सराव करावा.

१५ प्रसंगविशेषीं हातास अगर पायास थंड पाण्यानें अगर अशक्तपणानें ताण येतो. अशावेळीं मुळींच घाबरूं नये. उताणें सावकाश पोहत रहावें अगर तरंगत राहून मदत येईपर्यंत मन शांत ठेवावें. मनुष्य घाबरला नाहीं तर त्यास मदत करणें दुसऱ्यास फार सोपें जातें.

## पोहण्याची जागा.

ज्या गांवीं नदीची व तळ्याची सोय असेल अगर ज्या गांवीं समुद्र किनारा असेल तेथें पोहण्याची अनायासें उत्तम सोय असते. अशा ठिकाणचीं मुलें व मुलीं लहानपणीं सहज

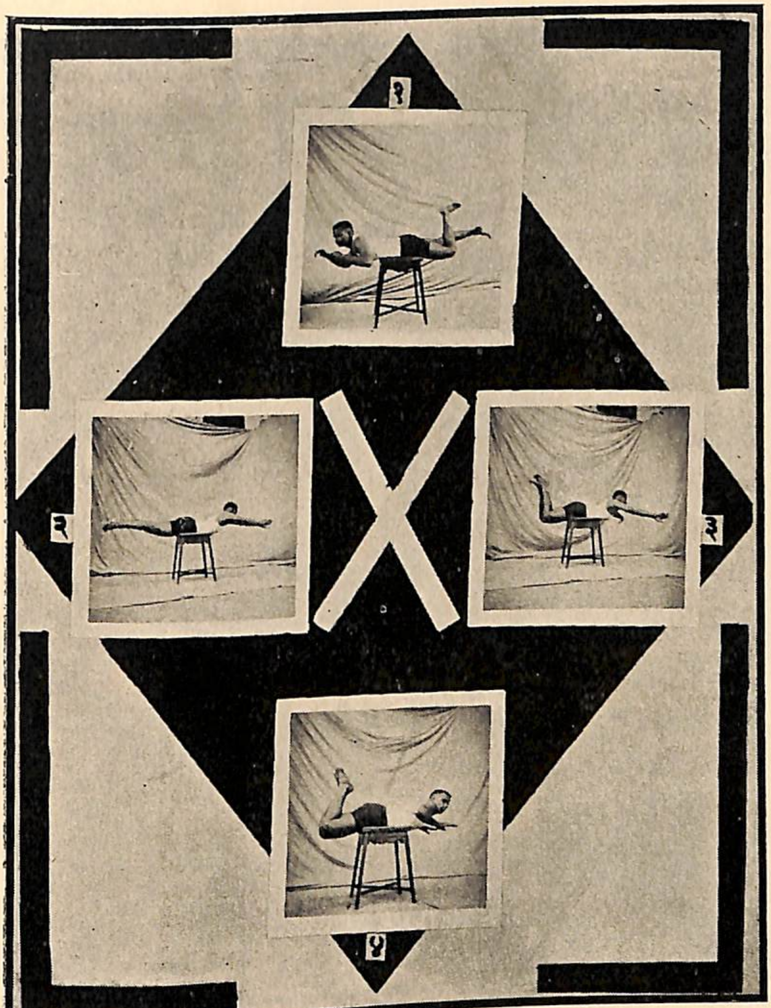
स्नानास जातां जातां पोहण्यास शिकतात. अशा ठिकाणीं क्रमाक्रमानें पाणी खोल होत गेलें असेल तर नवीन शिकणारांची फारच चांगली सोय होते. अशा ठिकाणीं अगदीं बिन खर्चानें हा व्यायाम सर्व लोकांस करतां येतो. नदीवर पोहण्यास जातांना डोह असेल तर तशा ठिकाणीं जपून पोहलें पाहिजे. नदीवर मगराची भीति असल्यास फार खोल पाण्यांत जाणें वर्ज केलें पाहिजे. समुद्रांत मगराची भीति नसते पण समुद्रास भरती असते तोपर्यंतच पोहलें पाहिजे. ओहोटी सुरू होण्याचे आंत बाहेर निघालें पाहिजे. नाहींतर पोहणारा आंत लोटला जाऊन अपघात होतो. तसेंच नदीस फार पूर आला असेल त्यावेळीं नदींत अनेक ठिकाणीं भोंवरे होतात त्यावेळीं नवीन पोहणारानें नदींत जाऊं नये हें उत्तम. पण अशा तऱ्हेनें साहजिकच पोहण्याची सोय जेथें नसेल तेथल्या लोकांनीं विहीरींत पोहण्यास शिकावें. दक्षिणप्रांतीं गांवोगावीं शेतावर विहिरीं असतात. त्यांत उतरण्यासाठीं पायऱ्यांची सोय केलेली असते. अशा विहिरीवर जाऊनच मंडळी पोहण्यास शिकतात. शेतीच्या कामासाठीं अशा विहिरींचा उपसा चालू असणें जरूर असते. उपसा नसेल तर पाणी घाण होते. देशावर विहिरी खणतात त्यांत खालीं खडक लागतो. त्यामुळें दक्षिणेंत विहिरी मोठाल्या होऊं शकतात व लोकांस पोहण्याची हौस असल्यामुळें अशा विहिरींत उतरण्यास पायऱ्या केलेल्या असतात. हें साधन देखील लोकांस फुकट असतें. कारण विहिरी शेतीसाठीं बांधलेल्या असतात. त्यामुळें पोहण्यासाठीं म्हणून कांहींच खर्च होत नाहीं. ज्या ठिकाणीं रुंद व पायऱ्याच्या विहिरी नसतात त्या ठिकाणीं विहिरीजवळ हौद बांधून त्यांत पाणी सोडून तें पाणी बागाइतीस देण्याची सोय केली तर एकदा हौद बांधण्याचे खर्चाशिवाय पाण्याचा म्हणून निराळा खर्च पडणार नाहीं. खेड्यांतील सधन शेतकऱ्यांनीं अगर जमिनदारांनीं अशा प्रकारची सोय करून दिल्यास लोकांची पोहण्याची सोय फार थोड्या खर्चांत होईल. अशा प्रकारचे हौद दरेक शहरीं निरनिराळ्या भागांतून करणें फार जरूर आहे यामुळें लोकांची आरोग्याची सुधारणा होऊन या उत्तम व्यायामाचा व कलेचा प्रचार होईल. अशा प्रकारचे हौद शक्य असेल तर एका बाजूस थोडे उथळ व दुसरे टोकास खोल असावे. या हौदांतून एका बाजूनें पाणी रोज वाहून जाईल अशी सोय असावी. त्यामुळें पाणी स्वच्छ राहाते. पाणी आठ दहा दिवसांनीं सोडून नवीन भरावें. जवळ जवळ दोन हौद असल्यास एकाचें पाणी बदलण्याचें चालू असतां दुसरा हौद चालू राहील. अशा प्रकारचे हौद शिकण्याच्या व मेहनतीच्या दृष्टीनें फारच सोईचे व सुरक्षित असतात. गांवांतील सर्व मुलांसाठीं शाळेच्या इमारतीं होऊं शकतात तर असे हौद होणें शक्य नाहीं काय? लोकांची तीव्र इच्छा पाहिजे. अशा ठिकाणीं स्त्रियांसाठीं निराळी वेळ ठेवण्यांत यावी. भोंवतालीं आडोशासाठीं पत्र्याच्या उंच भिंतीं कराव्या.

# हातपाय हालविण्याची रीति.

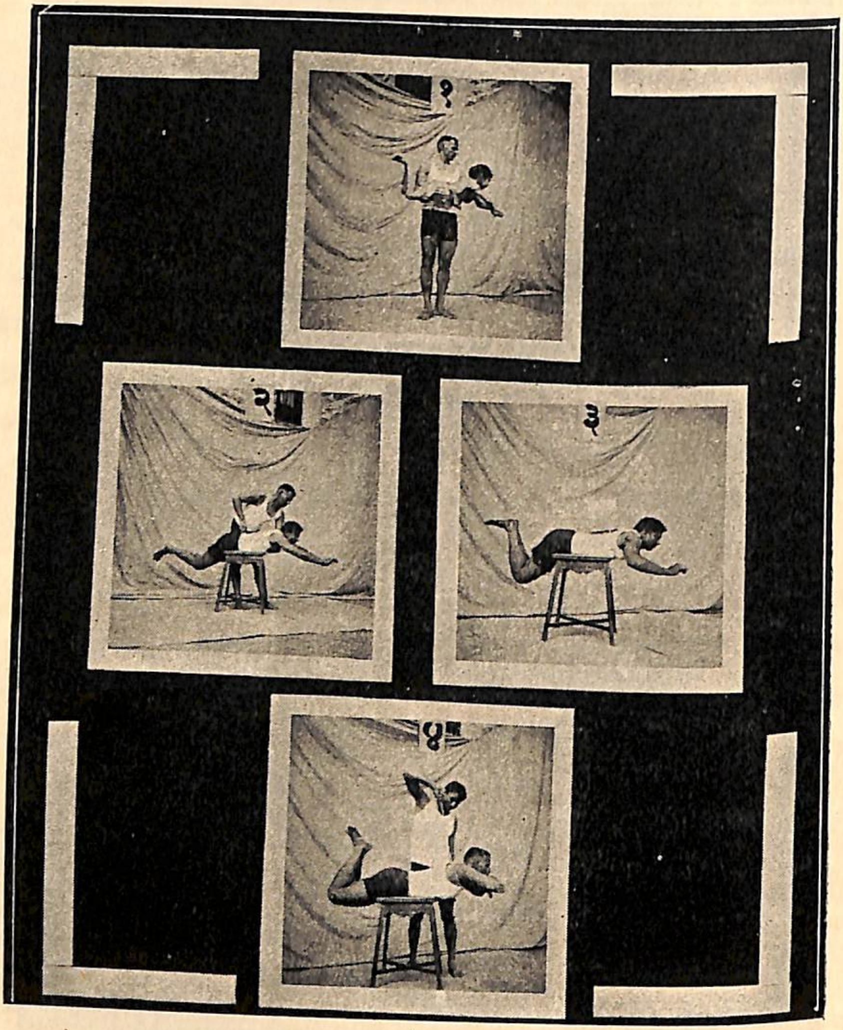
कमी श्रमानें व पुष्कळ वेळपर्यंत पोहतां यावें यासाठीं सुरुवातीपासूनच पद्धतशीर हातपाय हालविण्यास विद्यार्थ्यास शिकवावें. दोन्ही हात व दोन्ही पाय एकदम हालविणें जरूर असतें. प्रथम पाण्याच्या बाहेर असतांना हात व पाय पाण्यांत कशा रीतीनें हालवावयाचे त्याचें शिक्षण द्यावें म्हणजे पाण्यांत हातपाय हालविणें सुलभ जातें. शिकणारास चित्र अंक १ प्रमाणें एका घडवंचीवर पालथें निजवावें. दोन्ही हात लांब करून छातीसमोर ठेवण्यास सांगावें. हातांचीं बोटें जुळवून ठेवावीं व आंगठे जमिनीकडे राहतील अशा रीतीनें हातांचे पंजे वळवून ठेवण्यास सांगावें. यावेळीं दोन्ही पाय, त्याच चित्राप्रमाणें लांब ठेवण्यास सांगावें. दोन्ही पायांचे मोचे वांकवून पायांचीं बोटें मागें लांब करण्यास सांगावें. दोन्ही पाय एकमेकांस जुळवून ठेवावे. नंतर उजवा हात उजवीकडे व डावा हात डावीकडे असे जमिनीशीं समान्तर ठेवून चित्र अंक ३ प्रमाणें बाजूस न्यावे व नंतर कोपरांतून वांकवून चित्र अंक ४ प्रमाणें बाजूस लावून छातीखालीं धरावे. दोन्ही हातांचे पंजे एकमेकांजवळ आणावे. नंतर तेथून दोन्ही हात लांब करून चित्र अंक २ प्रमाणें लांब करावे म्हणजे हात हालविण्याची क्रिया पूर्ण होते. याप्रमाणें २५–३० वेळां हात हालविण्यास सांगावें. हात हालवितांना मान उचलून वर धरावी. सुरुवातीस हात हालविण्याची क्रिया नीट होईपर्यंत दोन्ही पाय चित्र अंक २ प्रमाणें लांब ठेवावे.

नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें हात लांब ठेवून नुसते पाय हालविण्यास शिकवावें. चित्र अंक २ प्रमाणें असलेले पाय गुडघ्यांतून वांकवून चित्र अंक ३ व ४ प्रमाणें ढुंगणाजवळ आणावे व पुनः लांब करावे. चित्र अंक १ प्रमाणें एक एक पाय वांकवूं नये. दोन्ही पाय एकदम गुडघ्यांतून वांकवून मागें आणावे व एकदम पुनः दोन्ही पाय लांब करावे. पाय वांकवून पाठीकडे आणतांना डावा पाय डावीकडे व उजवा पाय उजवीकडे नेऊन दोन गुडघ्यांत १–१॥ वितीचें अंतर करावें व पुनः पाय लांब करतांना जुळवून घ्यावें. याप्रमाणें २०–२५ वेळां नुसते पायच हालविण्याची क्रिया करून घ्यावी. पाय नीट हालवितां येऊं लागले म्हणजे हात व पाय एकदम हालविण्यास शिकवावें.

चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही हात व पाय लांब ठेवावे. नंतर हात बाजूंनीं फिरवून आणण्याची क्रिया चित्र अंक ३ प्रमाणें सुरू केली कीं पाय त्याच चित्राप्रमाणें मागें घेण्यास सुरुवात करावी व चित्र अंक ४ प्रमाणें हात व पाय पोटाजवळ आणावे. नंतर हात व पाय एकदम चित्र अंक २ प्रमाणें लांब करावे. याप्रमाणें दोन्ही हात व दोन्ही पायांची क्रिया एकदम २०–२५ वेळां करून घ्यावी. पाण्यांत पोहतांना शरीर तिरपें ठेवावें. डोकें वर व पाय जास्त खालीं पाण्यांत जाऊं द्यावे म्हणजे नाका तोंडांत पाणी जात नाहीं. याप्रमाणें हातपाय हालविल्यास कमी श्रमानें गति चांगली येते.




चित्र संख्या ६२७-६३०




चित्र संख्या ६३१–६३४

# पोहण्यास शिकविणें.

हौदांत अथवा नदीच्याकांठीं पाणी कमरे इतकें खोल असेल तर लहान मुलें त्या पाण्यांत आपण होऊनच पोहण्यास शिकतात. लहानपणीं शरीर हलकें असतें व मनांत फारशी भीति नसते. पाण्याचें साधन असेल व आईबापांनीं मुद्दाम मनाई केली नाहीं तर दुसऱ्या मुलांस पोहतांना पाहून मुलें सहज पोहूं लागतात. अशा रीतीनें शिकण्यांत एक तोटा असतो. आपण होऊन पोहण्यास शिकल्यानें पद्धतशीर हातपाय हालवितां येत नाहींत व एकदां लागलेली चुकीची पद्धत बदलणें पुढें अवघड जातें. म्हणून सुरुवातीपासून योग्य पद्धतीनें पोहण्यास शिकविलें तर पोहतां लवकर येऊन तेंहि पद्धतशीर पोहतां येतें. विद्यार्थ्यानें पोहण्यास शिकतांना मागें सांगितल्याप्रमाणें हातपाय हालवावे.

मुलामुलींस लहानपणापासूनच पोहण्यास शिकवावें. शिकणारा विद्यार्थी लहान असला व पाणी शिकविणाराच्या कमरे इतकें असेल तर शिकविणारानें चित्र अंक १ प्रमाणें पाण्यांत उभें राहून विद्यार्थ्याच्या पोटाखालीं व छातीखालीं हात ठेऊन त्यास आपल्या हातांवर पाण्यांत उचलून धरावें. विद्यार्थ्यास डोकें उंच ठेवण्यास सांगावें म्हणजे त्याच्या नाकांत पाणी जाणार नाहीं. नंतर विद्यार्थ्यास पाण्यांत हातपाय हलविण्यास सांगावें.

विद्यार्थी वयानें मोठा असेल तर त्यास चित्र अंक २ प्रमाणें पाण्यांत धरावें. शिकविणारानें आपला डावा हात त्याचे छातीखालीं ठेवून उजव्या हातानें त्याची चड्डी पाठीच्या बाजूनें धरावी व त्यास हातपाय हलविण्यास सांगावें. त्यास जसें जसें पोहतां येईल, त्याप्रमाणें त्यास न कळत आपल्या हातांचा आधार कमी करतां येतो. पाणी थोडें असेल तर ही शिकविण्याची पद्धति फार चांगली आहे.

पाणी खोल असल्यामुळें शिकविणारास उभें राहून शिकणारास धरतां येत नसेल तर त्याचे पाठीस रॉकेलचा भोंक बंद केलेला डबा चित्र अंक ३ प्रमाणें बांधावा व त्याची दोरी छातीच्या वरच्या अंगास मजबूत रीतीनें बांधावी. नंतर पोहणारास मान उंच ठेवून हातपाय हालविण्यास सांगावें. डबा त्यास उचलून धरतो त्यामुळें बुडण्याची भीति नसते. डब्याचें भोंक चांगलें बंद करावें नाहींतर पाणी आंत जाऊन त्याच्या वजनानें शिकणारा बुडण्याचा संभव असतो. याप्रमाणें डबा बांधून पोहतां आलें म्हणजे लहान लहान आकाराचे डबे बांधावे. असें केल्यानें थोड्या दिवसांत तो डब्याशिवाय पोहूं लागेल.

डब्याची सोय नसेल तर चित्र अंक ४ प्रमाणें त्याचे छातीच्या वरच्या भागास दोरी बांधून त्यास धरावें व पोहण्यास शिकवावें.

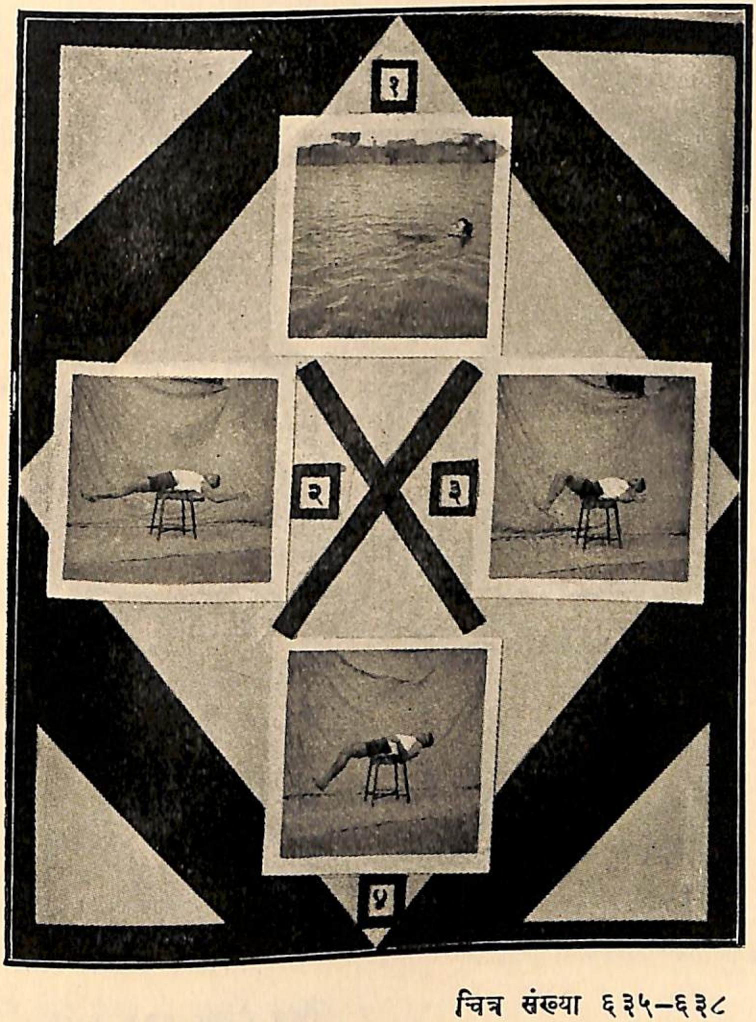
# उताणें पोहणें.

पालथें नीट पोहतां येऊं लागलें म्हणजे उताणें पोहण्यास शिकवावें. चित्र अंक २ प्रमाणें शिकणारास एका घडवंचीवर उताणें निजवावें. त्याच चित्राप्रमाणें दोन्ही हात मागें लांब करून दोन्ही पाय त्याच चित्राप्रमाणें सरळ ताठ करावे. नंतर उजवा हात उजवीकडून व डावा हात डावीकडून गोलाकार चित्र अंक ३ व ४ प्रमाणें पोटाजवळ आणावे. याप्रमाणें हात फिरून येत असतांना, दोन्ही पाय गुडघ्यांतून वांकवून मागें पाठीकडे आणावे. यावेळीं दोन्ही पाय फांकून दोन गुडघ्यांतून १–१॥ वितीचें अंतर ठेवावें. नंतर पुनः हात व पाय चित्र अंक २ प्रमाणें लांब करावे. याप्रमाणें २०–२५ वेळां हात व पाय बरोबर हालवून घ्यावे म्हणजे प्रत्यक्ष पाण्यांत हातपाय हालवितांना चूक होणार नाहीं. उताणें पोहतांना देखील पाय जास्त खालीं व डोकें वर ठेऊन पाण्यांत तिरपें रहावें म्हणजे नाकांतोंडांत पाणी शिरण्याची भीति रहात नाहीं.

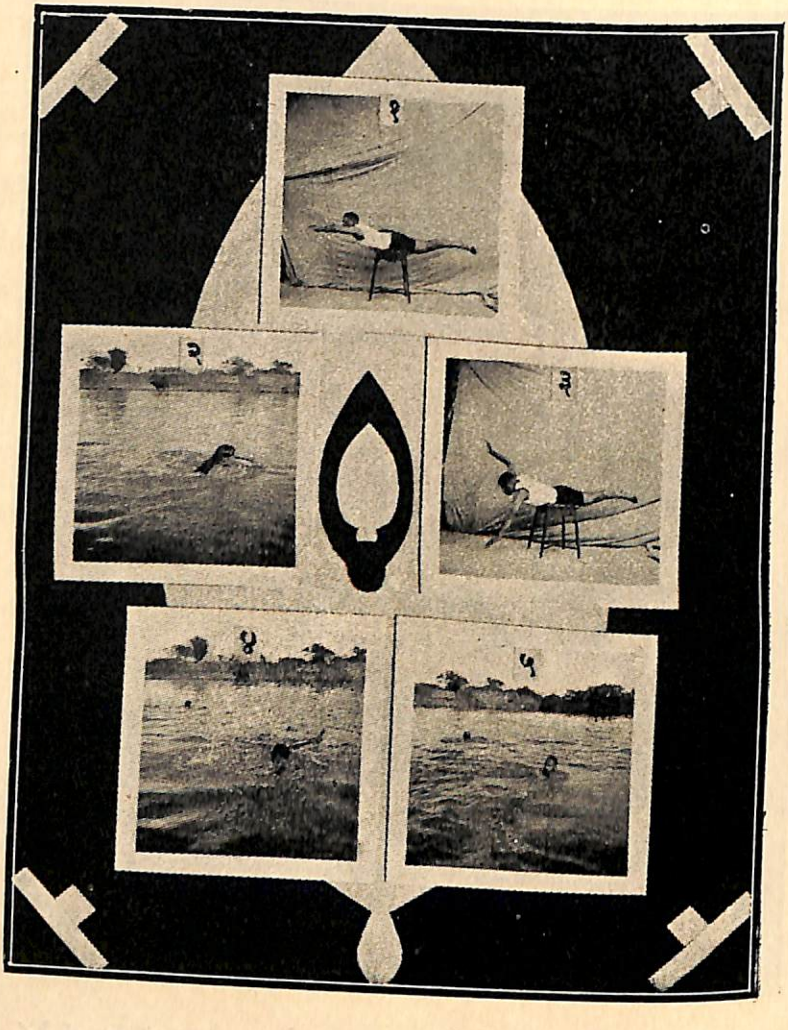
उताणें पोहण्यास प्रत्येकानें अवश्य शिकावें. पालथें पोहण्यापेक्षां उताणें पोहण्यांत श्रम कमी लागतात. त्यामुळें दम कमी लागतो. पालथें पोहतांना दम लागला तर उताणें पोहावें. म्हणजे विश्रान्ति मिळून दम लागलेला थांबतो. हातापायांची अतिशय थोडी हालचाल केली तरी उताण्या स्थितींत पोहणारा पाण्यावर तरंगू शकतो.

तसेंच बुडणाऱ्या मनुष्यास मदत करतांना मदत करणारास उताणेंच पोहावें लागतें.

अंक १ चें चित्र उताणें पोहणाराचें आहे.




चित्र संख्या ६३५–६३८




चित्र संख्या ६३९-६४३

## बाहेरचे हात मारून पोहणें.

बाहेरचे हात मारून पोहण्याची प्रत्येकानें संवय करावी. शर्यतींत पोहतांना गति येण्यासाठीं अशा रीतीनें पोहावें लागतें. तसेंच नदीच्या जोरदार प्रवाहांतून धार तोडून पलीकडच्या तीरास जावयाचें असेल तर बाहेरचे हात मारूनच पोहणें जरूर असतें.

चित्र अंक १ व ३ मध्यें हात मारण्याची क्रिया कशी करावी तें दाखविलें आहे. उजवा हात चित्र अंक १ मध्यें मागें नेला आहे व त्याचवेळीं मागें नेलेला डावा हात वरून गोल फिरवून पुढें आणावा. नंतर पुढें आलेला डावा हात चित्र अंक ३ प्रमाणें खालून मागें न्यावा व उजवा हात त्याच चित्राप्रमाणें वर आणावा. याप्रमाणें हात मारण्याची क्रिया पाण्याच्या बाहेर शिकावी म्हणजे पाण्यांत हात मारतांना अडचण पडत नाहीं.

अंक २ व ३ चीं चित्रें प्रत्यक्ष बाहेरचे हात मारून पोहतांना घेतलेलीं आहेत. चित्र अंक २ मध्यें पोहतांना पाठीचा बराच भाग पाण्यावर दिसतो आहे. याप्रमाणें पोहण्यांत एक प्रकारचें कौशल्य आहे. या प्रकारचे हात मारून पोहण्यानें श्रम जास्त होतात, पण पोहणें ऐटदार दिसतें. हात पाण्याच्या बाहेर काढून मारण्याची क्रिया स्फूर्तीनें झाली पाहिजे.

## एका अंगावर तिरपें पोहणें (एका कुशीवर).

चित्र अंक ५ हें तिरपें पोहण्याचें आहे. याप्रमाणें पोहण्याची संवय झाली म्हणजे पोहतांना समोर सूर्य असला तर त्यापासून डोळयास होणारा त्रास चुकवितां येतो. शिवाय एखादे वेळीं समोरचा वारा असला तर त्यामुळें तोंडावर लाटांचें पाणी आपटून त्रास होतो तो चुकवितां येतो.

या रीतीनें पोहतांना ज्या बाजूवर पोहावयाचें असतें त्या बाजूचा हात लांब पुढें पाण्यांत ठेवावयाचा असतो व दुसरा हात कोपरांतून वांकवून वरच्या अंगास ठेवावयाचा असतो.

# उभ्या उभ्या पोहणें.

उभ्यानें पोहण्याची कला पण अवश्य शिकावी. चित्र अंक १ प्रमाणें शिकणारास जमिनीवर उभें करावें व त्या चित्राप्रमाणें दोन्ही हात कोपरांतून वांकवून ठेवावे हातांचे पंजे पालथे ठेवावे. नंतर कोपरांच्या पुढील हात जमिनीच्या पातळींत हालवावे. एकदां दोन्ही हात शरिरापासून बाहेरच्या बाजूस न्यावे व नंतर पुनः आंतल्या बाजूस दोन्ही हात आणावे. याप्रमाणें हात हलविण्यास शिकवावें. हातांचे पंजे चपटे ठेवलेले असल्यानें पाण्यांत उभ्या उभ्या पोहतांना शरीर खालीं जाऊं देत नाहीं. याचवेळीं पाय आलटून पालटून वर खालीं करावें. हात व पाय जलदी जलदी हालविले तर शरीर बरेंच पाण्याच्या वर रहातें. याप्रमाणें एकाच जागीं उभ्या स्थितींत पोहत राहातां येतें.

उभ्यानें पोहतांना हातपाय हालविण्याची एक रीत सांगितली. छातीसमोर हात मारून आपण पोहतों त्याप्रमाणें हात हालवून व दोन्ही पाय एकदम हालवून देखील उभें पोहतां येतें. तसेंच चित्र अंक २ प्रमाणें मागें हात ठेऊन व नंतर उजवा हात उजव्या बाजूनें व डावा हात डाव्या बाजूनें पुढें नेऊन व गोलाकार फिरवून पण उभ्यानें पोहतां येतें. आपण नेहमीं छातीसमोर हात मारून पोहतों त्याच्या उलट दिशेनें ह्या प्रकारांत हात हालतात.

# छत्री धरून पोहणें.

उभ्यानें पोहण्याची चांगली संवय झाली म्हणजे चित्र अंक ३ प्रमाणें उजव्या हातांत छत्री धरून पोहावें. याप्रमाणें तळ्याच्या एका बाजूनें दुसऱ्या बाजूस पोहत जातां येतें. या प्रकारानें पोहणारास जास्त मेहनत होते.

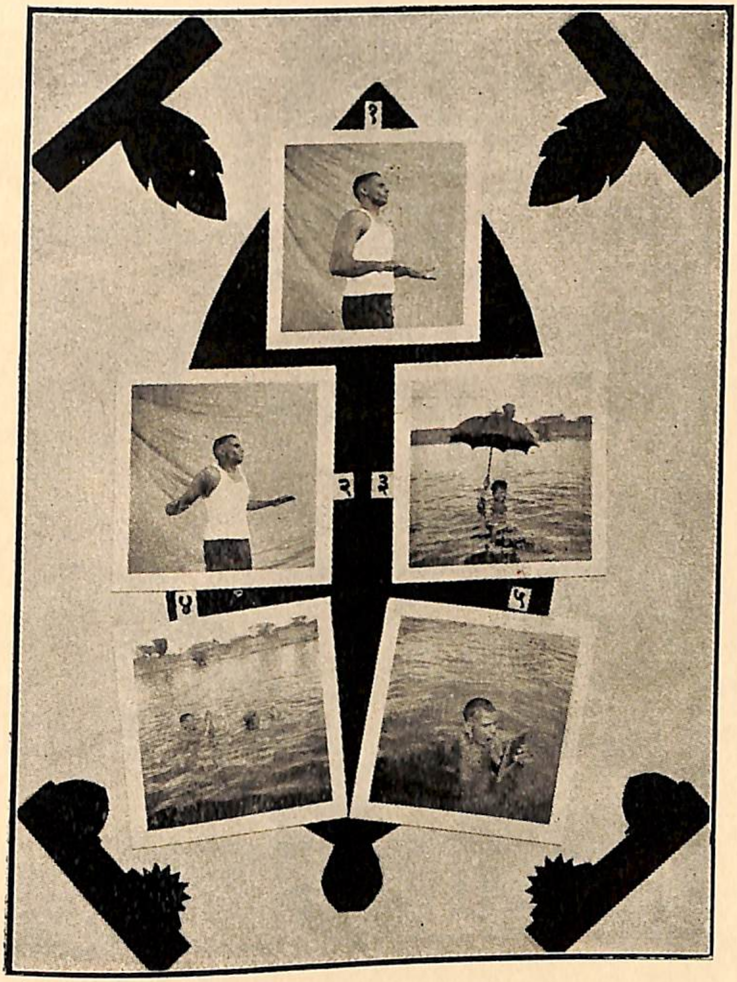
# दोन्ही हात पाण्याबाहेर काढून पोहणें.

चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही हात पाण्याच्या बाहेर ठेऊन उभ्यानें पोहण्याचा सराव करावा. हात व वरील धड जितकें जास्त पाण्याच्या बाहेर ठेवावें तितकी जास्त मेहनत होते.

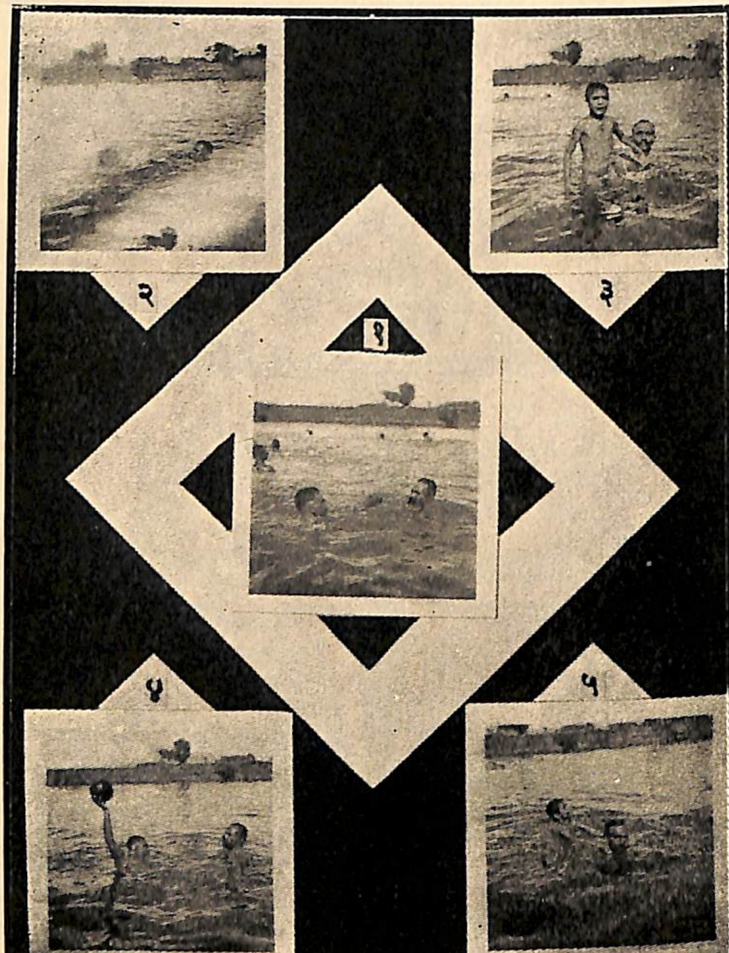
# पोहतांना पाटीवर लिहिणें.

चित्र अंक ५ प्रमाणें डाव्या हातांत पाटी धरून त्यावर उजव्या हातानें लिहावें. जो पोहणारा जास्त मजकूर सुवाच्य लिहील त्याचा पोहण्याचा अभ्यास चांगला झाला आहे असें समजावें.

**टीप**:—चित्र अंक ३, ४ व ५ चे प्रकार करतांना सुरुवातीस वर उभ्यानें पोहण्याची पहिली रीत दाखविली आहे ती जास्त अनुकूल पडते.




चित्र संख्या ६४४-६४८




चित्र संख्या ६४९-६५३

## पोहतांना एकमेकांवर पाणी उडविणें.

उभ्यानें पोहतां येऊं लागलें म्हणजे दोघांनीं पाण्यांत एकमेकांसमोर तोंड करून उभें पोहावें. नंतर एक अगर दोन्ही हातांनीं एकमेकांच्या तोंडांवर जोरानें पाणी उडवावें. याप्रमाणें पाणी उडवतांना एकमेकांचे जवळ जाण्यास हरकत नाहीं पण समोरच्या गड्यास हातानें धरावयाचें नसतें. जो तोंड फिरवून मागें जाईल तो हरला असें समजावें. चित्र अंक १ व २ मध्यें हा प्रकार दाखविला आहे. या प्रकारानें करमणूक होऊन मेहनत उत्तम होते.

## मुलास हातावर उचलून पोहणें.

पोहतां पोहतां लहान मुलास चित्र अंक ३ प्रमाणें हातांवर उचलून धरून पोहावें. याप्रमाणें पोहण्यानें पायांस फार चांगली मेहनत होते. संवय होईल त्याप्रमाणें जास्त जास्त वजनाच्या मुलास उचलून पोहावें.

## पोहतांना चेंडू झेलणें.

दोघांनीं पोहत एकमेकांच्या समोर चित्र अंक ४ प्रमाणें यावें. एकानें एक मोठ्या आकाराचा, पाण्यावर तरंगेल असा चेंडू हातांत घेऊन तो त्याच चित्राप्रमाणें समोरच्या गड्याकडे टाकावा व त्यानें तो झेलावा. याप्रमाणें एकमेकांकडे चेंडू टाकून खेळावे.

मोठा चेंडू न घेतां लहान रबरी चेंडू घेऊन एकमेकांस मारावा. या प्रकारानें देखील चांगली मेहनत होते.

## पाठीवर दुसऱ्या इसमास बसवून पोहणें.

पालथें पोहतांना एका मुलास चित्र अंक ५ प्रमाणें पाठीवर बसवून पोहावें. पाठीवर बसणारास आपल्या खांद्यावर हात ठेवून धरून बसण्यास सांगावें. अशा रीतीनें पोहण्याची संवय होईल त्याप्रमाणें जास्त जास्त वजनाच्या माणसास पाठीवर बसवून पोहण्याची संवय करावी. या प्रकारानें हातपायांची शक्ति वाढते व त्यामुळें साधें पोहणें सोपें वाटतें.

## उताणें पोहतांना दोन्ही पाय वर काढून पोहणें.

चित्र अंक १ प्रमाणें घडवंचीवर उताणें निजावें. त्याच चित्राप्रमाणें दोन्ही पाय ताठ ठेवावे व दोन्ही हात चित्राप्रमाणें कोपरांतून वांकवून पोटाच्या बाजूस ठेवावे. तळहात जमिनीकडे रहातील अशा रीतीनें ठेवावे. बोटें एकमेकांस लावून ठेवावीं. नंतर कोपरांपुढील हात, पंजे जमिनीशीं समान्तर राहतील अशा बेतानें आंत बाहेर हालवावे. एकदां दोन्ही हात शरिरापासून दूर वीत दीड वीत न्यावे व पुन: दोन्ही हात शरिराजवळ आणावे. याप्रमाणें हात जलदी हालविले म्हणजे शरीर पाण्यांत खालीं जात नाहीं. नवीन शिकणारास हात कसे हालवावे याची कल्पना यावी यासाठीं पाण्याच्या बाहेरचे चित्र दिलें आहे. याप्रमाणें उताणें पोहतांना पायाचे पंजे शक्य तितके पाण्याच्यावर दिसतील अशा रीतीनें ठेवण्याचा प्रयत्न करावा. या प्रकारानें हातांस चांगली मेहनत होते.

## उताणें पोहतांना एक पाय वर ठेवणें.

वरप्रमाणेंच हात मारून उताणें पोहावें. नंतर उजवा पाय चित्र अंक २ प्रमाणें पाण्याच्या बाहेर काढून व डावा पाय लांब सरळ पाण्यांत ठेवून पोहावें. चांगली संवय झाली म्हणजे बाहेर काढलेला पाय शरिरास काटकोन करून ठेवतां येतो. याप्रमाणें पोहण्यांत हातांस चांगली मेहनत होते.

## दोन्ही पाय पाण्याच्या बाहेर उभे ठेवून उताणें पोहणें.

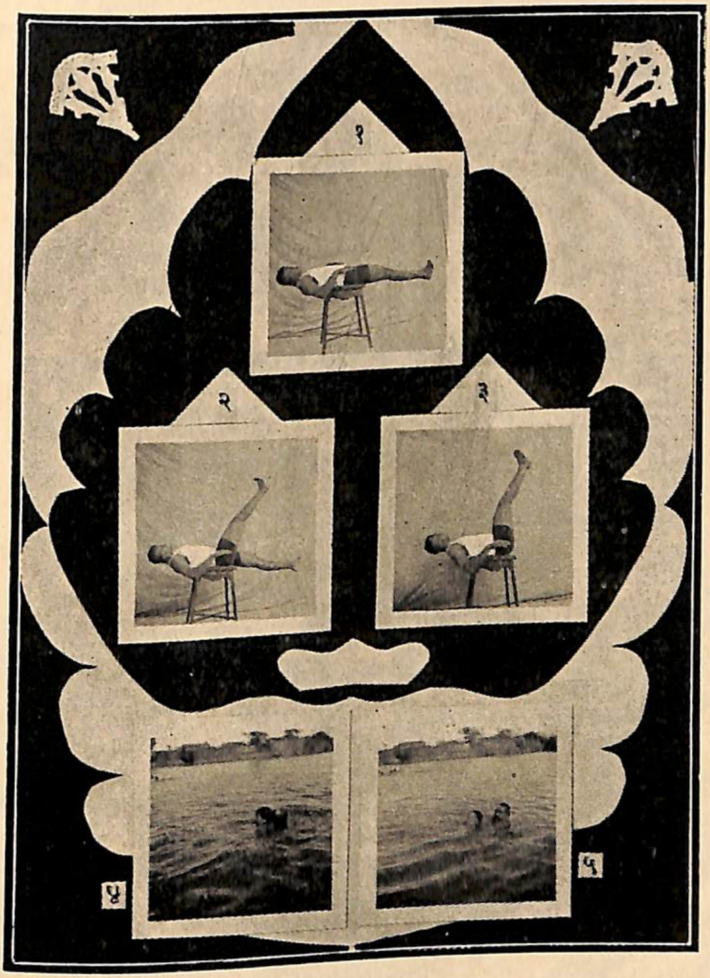
वर सांगितल्याप्रमाणेंच हात हालवून उताणें पोहावें. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही पाय पाण्याच्या बाहेर काढून पोहावें व त्याबरोबरच ते जास्त गतीनेंहि हालवावे. अशा रीतीच्या पोहण्यानें हातांस चांगली मेहनत होते.

## मुलास पाठीवर उताणा निजवून पालथें पोहणें.

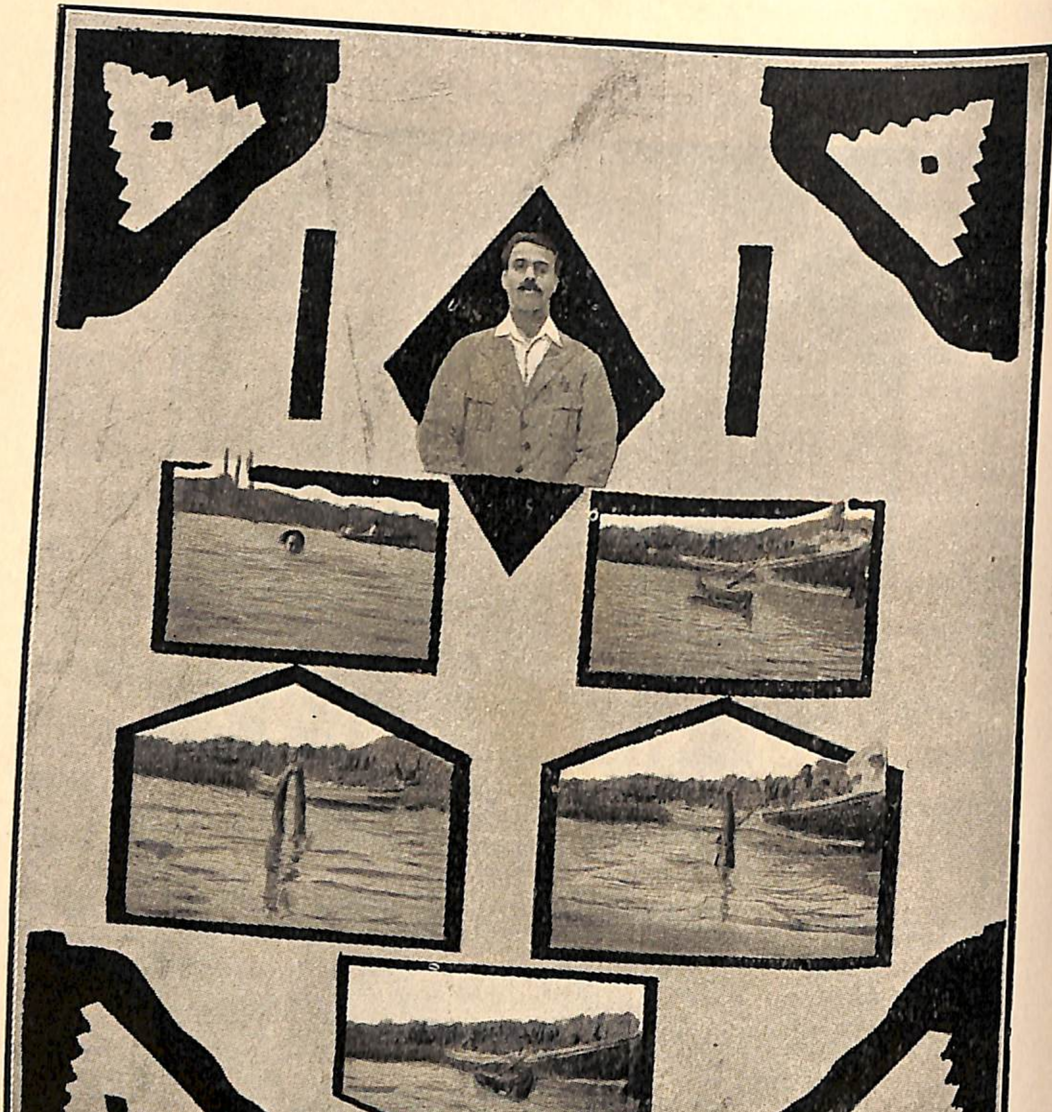
एका लहान मुलास आपल्या पाठीवर उताणा निजवून आपण छातीसमोर हात मारून पालथें पोहावें. संवय होईल त्याप्रमाणें जास्त वजनाच्या मुलास पाठीवर घ्यावें. याप्रमाणें पोहलें असतां हातापायांस चांगली मेहनत होते.

## एका इसमास उताणें निजवून त्याच्या बगलेंत आपले हात घालून आपण उताणें पोहणें.

एकादा पोहणारा थकला तर त्यास उताणें पोहण्यास सांगावें व आपण त्याचे मागचे अंगास जाऊन उताणें व्हावें व आपले हात त्याच्या बगलेंत मागच्या बाजूनें घालून त्यास आधार द्यावा. नंतर आपल्या नुसत्या पायाच्या जोरावर उताणें पोहून त्यास काठापर्यंत न्यावें. याप्रमाणें पोहलें असतां पायांस फार उत्तम मेहनत होते.




चित्र संख्या ६५४-६५८



चित्र संख्या ६५९-६६४

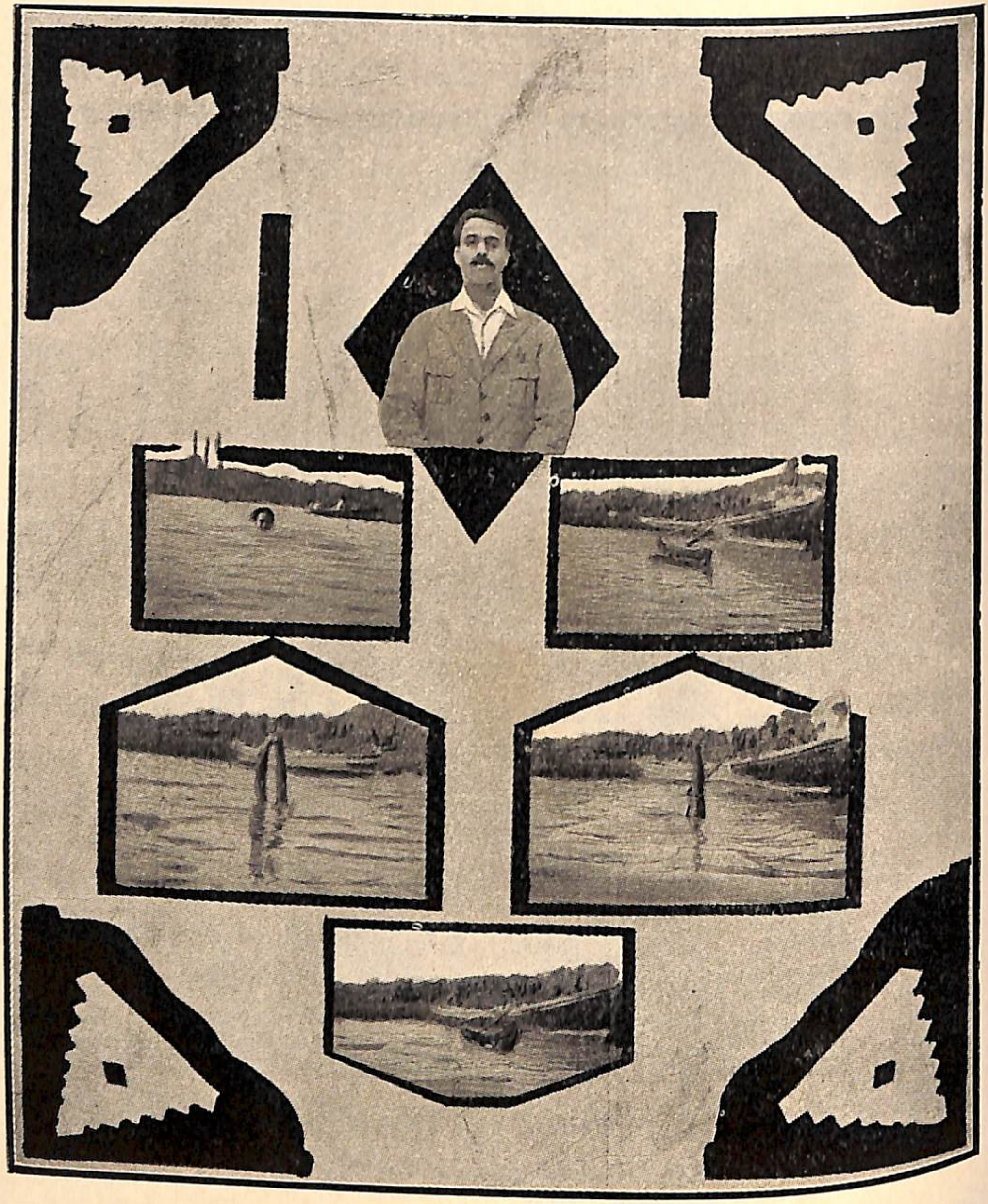
# बुडी मारून पोहणें.

पाण्याच्या आंत डोकें ठेऊन पोहण्याची संवय करावी. प्रथम पाण्याखालीं डोकें ठेऊन राहिलें तर नाकातोंडांत पाणी जाईल अशी भीति वाटतें म्हणून प्रथम थोड्या पाण्यांत उभें राहून आंत खालीं डोकें करून बसावें. सुरुवातीस वाटेल तर हातानें नाक दाबून धरावें. पुढें पुढें नाक धरल्याशिवायच पाण्यांत बुडावें व थोडा वेळ थांबून वर यावें. आंत असतांना श्वास बंद ठेवावा. आंत बुडतांना पाणी नाकांत जाऊन चमत्कारिक वाटतें पण थोडी संवय झाली म्हणजे मग कांहीं वाटत नाहीं. क्रमाक्रमानें जास्त वेळ पाण्यांत बुडून राहाण्याची संवय करावी. पाणी स्वच्छ असेल तर पाण्यांत डोळे उघडावे. सुरुवातीस डोळे जरा लाल होतात पण संवयीनें उलटे डोळे धुतले जाऊन गार वाटतें. कानांत पाणी शिरून त्रास होऊं नये म्हणून सुरुवातीस तेलांत बुडविलेले कापसाचे बोळे कानांत घालावे. पुढें पुढें अशा रीतीनें बोळे घालण्याची जरूर रहात नाहीं.

याप्रमाणें पाण्याखालीं बुडून राहाण्याची संवय झाली म्हणजे पाण्यांत बुडून पालथें पोहावें. सुरुवातीस पाण्यांत खोल न जातां वरच्यावरून पोहावें. नंतर पाण्यांत खोल बुडून पोहण्याची संवय करावी. **दम संपण्याच्या आधींच वर यावें.** चांगली संवय झाली म्हणजे ७-८ फुटांखालीं तळाशीं असलेली लहान वस्तु काढतां येते.

श्रीक्षेत्र काशी येथें राहणारे रा. **पांडुरंगराव गणपतराव पाटणे** हे पाण्यांत खालीं डोकें व वर पाय करून निरनिराळ्या स्थितींत कशा तऱ्हांनीं राहूं शकतात त्याचीं चित्रें दिलीं आहेत. त्यांच्या नित्याच्या साध्या पोशाखांतीलहि चित्र दिलें आहे. हे पाण्याखालीं २-३ मिनिटें बुडून राहूं शकतात. पाण्याच्या बाहेर एक अथवा दोन्ही पाय काढून मांडी घालूनहि राहातात. त्यांस या त्यांच्या प्राविण्याबद्दल अनेक पदकें मिळालीं आहेत.

विहीरींत एखादी वस्तु पडली असेल तर ती काढण्याकडे अशा रीतीनें पोहण्याचा चांगला उपयोग होतो. तसेंच बुडणाऱ्या माणसास बाहेर आणतांनाहि बुडी मारून पोहणें चांगलें उपयोगी पडतें म्हणून पाण्यांत बुडी मारून राहाण्याचा मुद्दाम अभ्यास करावा.



चित्र संख्या ६५९-६६४

# बुडी मारून पोहणें.

पाण्याच्या आंत डोकें ठेऊन पोहण्याची संवय करावी. प्रथम पाण्याखालीं डोकें ठेऊन राहिलें तर नाकातोंडांत पाणी जाईल अशी भीति वाटतें म्हणून प्रथम थोड्या पाण्यांत उभें राहून आंत खालीं डोकें करून बसावें. सुरुवातीस वाटेल तर हातानें नाक दाबून धरावें. पुढें पुढें नाक धरल्याशिवायच पाण्यांत बुडावें व थोडा वेळ थांबून वर यावें. आंत असतांना श्वास बंद ठेवावा. आंत बुडतांना पाणी नाकांत जाऊन चमत्कारिक वाटतें पण थोडी संवय झाली म्हणजे मग कांहीं वाटत नाहीं. क्रमाक्रमानें जास्त वेळ पाण्यांत बुडून राहाण्याची संवय करावी. पाणी स्वच्छ असेल तर पाण्यांत डोळे उघडावे. सुरुवातीस डोळे जरा लाल होतात पण संवयीनें उलटे डोळे धुतले जाऊन गार वाटतें. कानांत पाणी शिरून त्रास होऊं नये म्हणून सुरुवातीस तेलांत बुडविलेले कापसाचे बोळे कानांत घालावे. पुढें पुढें अशा रीतीनें बोळे घालण्याची जरूर रहात नाहीं.

याप्रमाणें पाण्याखालीं बुडून राहाण्याची संवय झाली म्हणजे पाण्यांत बुडून पालथें पोहावें. सुरुवातीस पाण्यांत खोल न जातां वरच्यावरून पोहावें. नंतर पाण्यांत खोल बुडून पोहण्याची संवय करावी. **दम संपण्याच्या आधींच वर यावें.** चांगली संवय झाली म्हणजे ७-८ फुटांखालीं तळाशीं असलेली लहान वस्तु काढतां येते.

श्रीक्षेत्र काशी येथें राहणारें रा. **पांडुरंगराव गणपतराव पाटणे** हे पाण्यांत खालीं डोकें व वर पाय करून निरनिराळ्या स्थितींत कशा तऱ्हांनीं राहूं शकतात त्याचीं चित्रें दिलीं आहेत. त्यांच्या नित्याच्या साध्या पोशाखांतीलहि चित्र दिलें आहे. हे पाण्याखालीं २-३ मिनिटें बुडून राहूं शकतात. पाण्याच्या बाहेर एक अथवा दोन्ही पाय काढून मांडी घालूनहि राहातात. त्यांस या त्यांच्या प्राविण्याबद्दल अनेक पदकें मिळालीं आहेत.

विहीरींत एखादी वस्तु पडली असेल तर ती काढण्याकडे अशा रीतीनें पोहण्याचा चांगला उपयोग होतो. तसेंच बुडणाऱ्या माणसास बाहेर आणतांनाहि बुडी मारून पोहणें चांगलें उपयोगी पडतें म्हणून पाण्यांत बुडी मारून राहाण्याचा मुद्दाम अभ्यास करावा.

## पाण्यांत उड्या मारणें.

पाण्यांत बुडून पोहण्याची संवय झाल्यावर निरनिराळ्या प्रकारांनीं पाण्यांत उड्या मारण्यास शिकावें. प्रथम थोड्या उंचीवरून उडी मारण्याची संवय करावी. पाण्याच्या काठाशीं सरळ उभें राहून हात दोन्ही बाजूंस लावून ठेवावे व सरळच्या सरळ उडी मारावी. शरिराच्या वजनामुळें पाण्यांत शरीर एकदम खालीं जातें त्यामुळें प्रथम थोडी भीति वाटते. पण थोड्याशा संवयीनें भीति वाटण्याच्याऐवजीं गम्मत वाटूं लागते. खालीं जातांना पाणी नाकांत जोरानें जातें त्यामुळें जरा चमत्कारिक वाटतें पण संवयीनें नाकांतील त्वचा घट्ट होते.

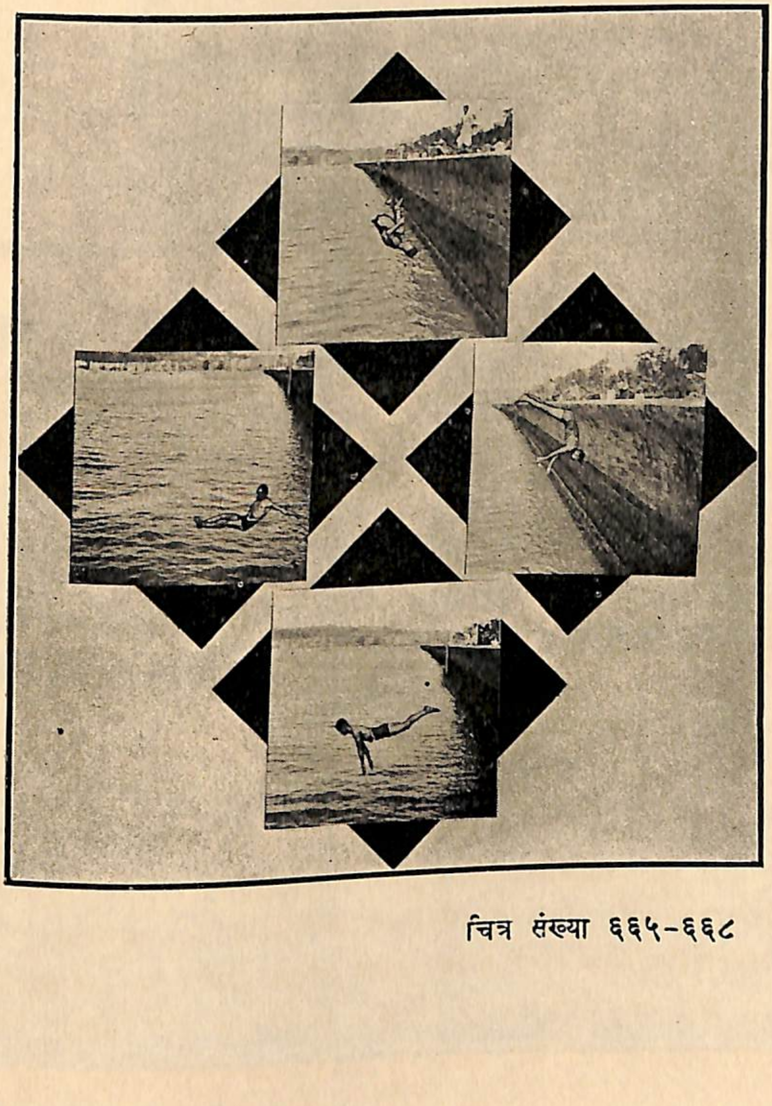
## सुळकी उडी मारणें.

साधी उडी नीट मारतां येऊं लागली म्हणजे सुळकी उडी मारण्याची संवय करावी. पाण्याच्या कांठीं उभें राहून, एकदम कमरेंतून पुढें वांकून शरिराचा झोक पुढें टाकावा. दोन्ही हात पुढें लांब करून, पाण्यांत प्रथम डोंकें व छाती हीं जाऊं द्यावीं व शेवटीं पाय पाण्यांत जाऊं द्यावे. साध्या उडींत पाय प्रथम पाण्यांत जातात व डोकें शेवटीं पाण्यांत जातें. सुळक्या उडीत खालीं डोकें व वर पाय करून पाण्यांत शिरावयाचें असतें. हा झोक नीट साधला म्हणजे ही उडी फार सफाईदार दिसते. दोन्ही हात डोक्याच्या वर लांब करून ठेवावयाचे असतात. नंतर एकदम जमिनीवरून उंच उडी मारून डोकें खालीं व पाय वर करून पाण्यांत जावयाचें असतें.

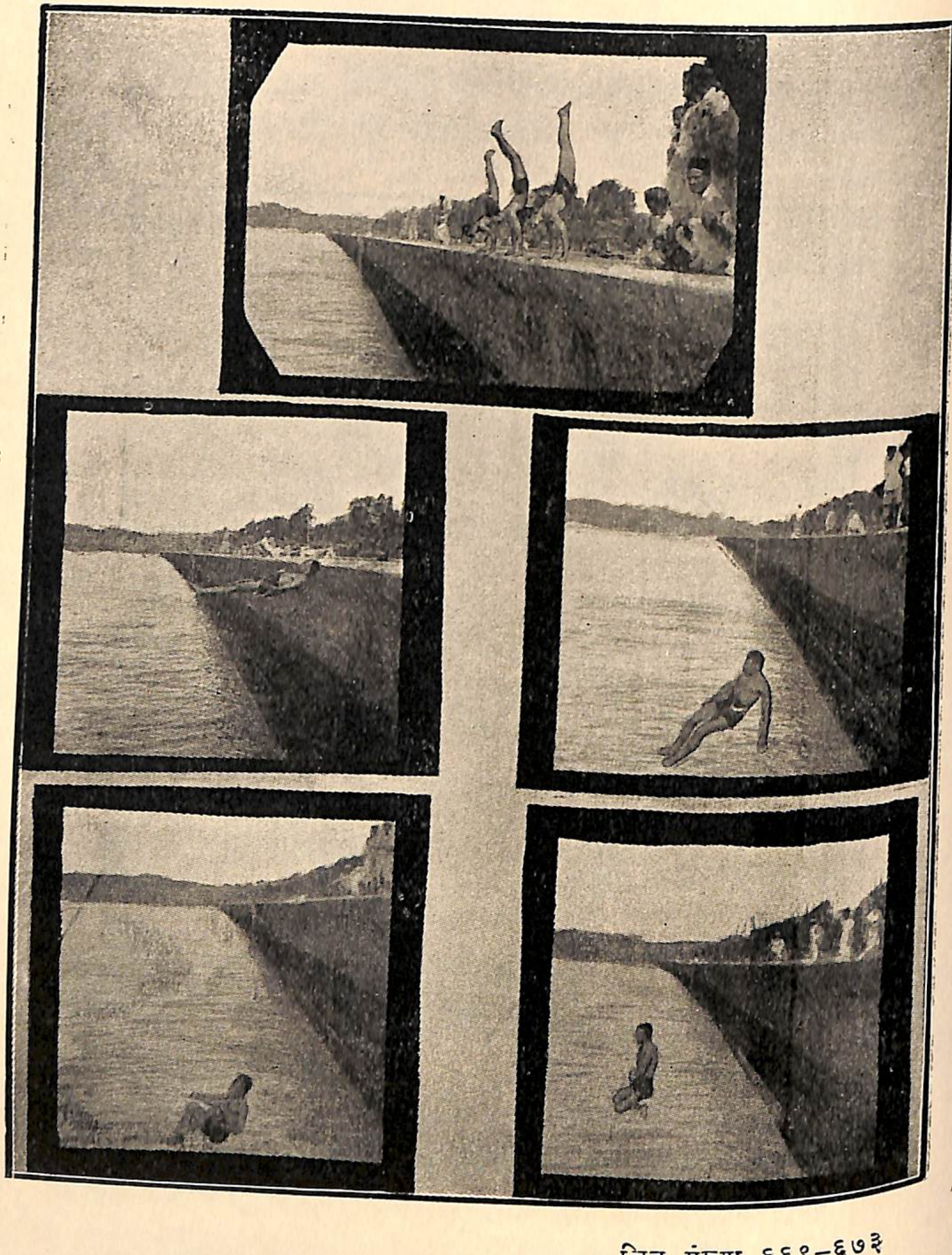
## कोलांट उडी.

वरील उड्या नीट साधल्या म्हणजे कांठाशीं उभें राहून एकदम कोलांट उडी घेऊन चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें उडी घ्यावयाची असते. या उडींत पाठीवर शरीर पडणार नाहीं याबद्दल काळजी घ्यावी. नाहींतर पाठीस पाण्याचा मार लागतो. ही उडी कठीण आहे. ज्याचें शरीर स्वाधीन असेल त्यानेंच या उडीचा प्रयत्न करावा. उडी मारतांना कांठापासून पुढें शक्य तितकें लांब शरीर झोकून कोलांटी मारावी. नाहींतर एखादे वेळीं काठावरच आपटून इजा होण्याची भीति असते.

शरीर चांगलें स्वाधीन असेल तर उलटी कोलांट उडी पण मारतां येते.



चित्र संख्या ६६५-६६८



चित्र संख्या ६६९-६७३

## पाण्यांत उड्या मारणें.

शरीर ताब्यांत असेल तर चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें काठावर हात टेकून व त्यांवर तोल घेऊन रहावें. नंतर पाण्याकडे पायांचा झोंक टाकून पाण्यांत उडी घ्यावी. पाण्यांत शिरतांना पाय प्रथम पाण्यांत जातील अशी शरिराची उभी स्थिति ठेवावी.

तसेंच पाण्याच्या कांठाशीं सरळ उभें राहून साध्या उडीप्रमाणें उडी मारावी. पण खालीं जातां जातां पायांची मांडी घालून ढुंगणावर पडावें. याप्रमाणें उडी मारल्यास पाणी बरेंच उंच उडवितां येतें.

याप्रमाणें उडी मारतांना दोन्ही पाय पोटाशीं घेऊन व त्यांस दोन्ही हातांनीं वेळखा मारून ढुंगणावर पडतात.

नीट संवय झाली म्हणजे नाना प्रकारच्या उड्या मारतां येतात.

## उंचावरून उडी मारणें.

विहिरीच्या कांठावरून विहिरींत उडी मारतात. उंचावरून उडी मारतांना सुरुवातीस भीति वाटते. ज्या विहिरीस पायऱ्या, विहिरीच्या भिंतींत दगड बसवून केलेल्या असतात तेथें क्रमाक्रमानें जास्त जास्त उंचावरून उडी मारण्याची संवय नीट रीतीनें करतां येते. याप्रमाणें क्रमानें उंची वाढविली म्हणजे भीति न वाटतां उंचावरून उडी मारण्यास शिकतां येतें. उंचावरून उडी मारतांना शरिराची स्थिति नीट ठेवतां आली नाहीं तर शरिरास पाण्याचा मार बसतो.

# बुडणाऱ्या माणसास वाचविणें.

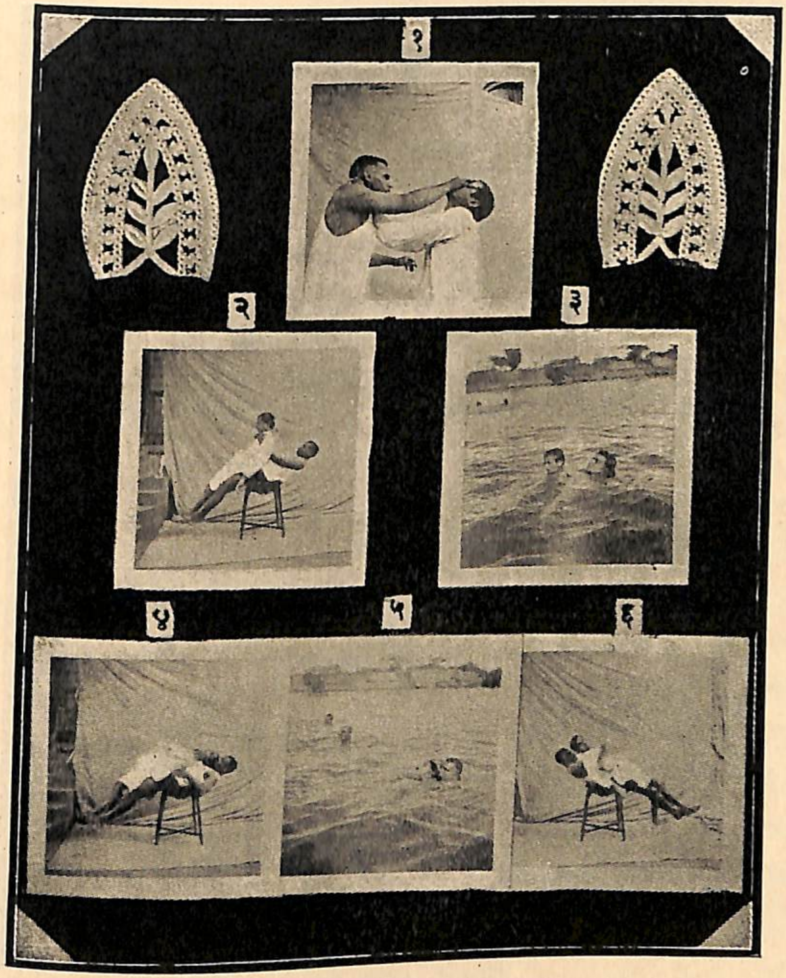
एकादा मनुष्य पाण्यांत बुडत असेल तर त्यांस वाचविणें ही एक कला आहे. स्वतःस उत्तम रीतीनें पोहतां आल्याशिवाय साधारण पोहणारानें बुडत्याला वाचविण्यास जाण्याचें धाडस करूं नये. असें केल्यानें बुडणारा व त्यास मदतीस जाणारा दोघेहि बुडून प्राणास मुकण्याचाच जास्त संभव असतो.

बुडणारा मनुष्य घाबरलेला असतो त्यामुळें तो मदतीस येणाऱ्या माणसाच्या शरिराचा जो भाग त्याच्या हातांत येईल तो फार जोरानें धरतो. अशावेळीं बुडणाऱ्या माणसाच्या अंगांत भीतीनें दुप्पट शक्ति आलेली असते. त्यानें घातलेली मिठी सोडविणें फार कठीण जातें. म्हणून मदतीस जाणारानें आपल्या शरिराचा कोणताहि भाग त्यास धरतां न येईल अशी काळजी घ्यावी. शक्य तोंपर्यंत बुडणाराच्या समोर न जातां त्याच्या पाठीच्या बाजूनें त्याचे जवळ जावें व चित्र अंक २ व ३ प्रमाणें त्याच्या मागच्या अंगानें त्याच्या बगलेंत हात घालून त्यास मागून धरावें व आपण उताणें पोहत त्यास कांठावर न्यावें. याप्रमाणें त्यास नेलें म्हणजे त्याचें नाक तोंड पाण्याच्या वर ठेवतां येतें व तो आपणास धरूं शकत नाहीं.

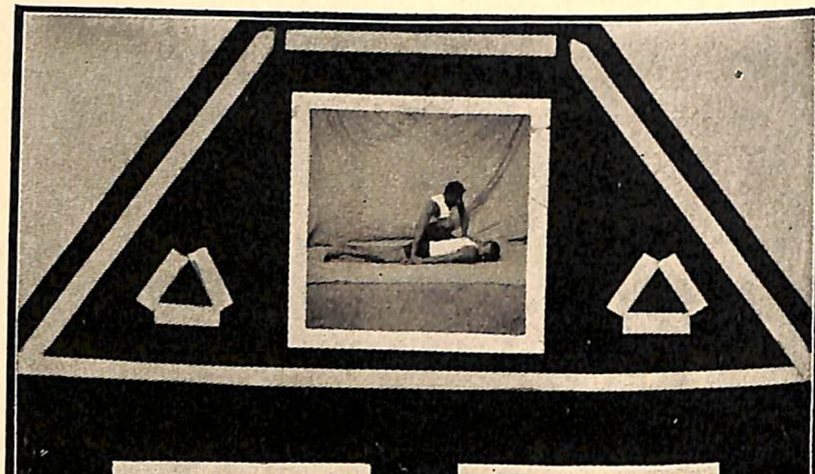
कांहीं मंडळीं चित्र अंक ४, ५ व ६ प्रमाणें आपल्या उजव्या हातानें त्यास मागून गळ्यावर धरतात. किंवा आपला उजवा हात त्याच्या मागच्या बाजूनें बगलेखालून घालून छातीवर ठेवतात.

चुकून आपण बुडणाराच्या पुढें गेलों व त्यानें आपणास मिठी मारली तर चित्र अंक १ प्रमाणें आपण आपल्या उजव्या हातानें त्याच्या नाकातोंडावर जोरानें दाब द्यावा व त्यास मागें ढकलावें. याप्रमाणें त्याचा श्वास बंद झाला तर त्याची मिठी सुटते. अशावेळीं त्याची दया करून भागत नाहीं. कारण प्रथम आपणास आपला जीव वांचवून त्यास वांचवावयाचें असतें.

नुसतें चांगलें पोहतां येऊन बुडत्यास काढतां येत नाहीं. दुसऱ्यास मदत करणाराच्या अंगीं धैर्य, आत्मविश्वास, प्रसंगावधान, धाडस वगैरे गुणांची देखील जरूर असते.




चित्र संख्या ६७४-६७९




चित्र संख्या ६८०-६८३

## बुडालेल्या माणसास सावध करण्याचे उपाय.

बुडालेल्या मनुष्यास बाहेर काढल्यावर तो निश्चेष्ट असेल तर डॉक्टरला लवकर बोलवावें. तसेंच एक गरम ब्लँकेट जलदीनें आणवावें. बुडालेल्या माणसाचा गळा व छातीवरील घट्ट असलेले कपडे काढून टाकावे. नंतर त्यास उघड्या हवेंत तोंडाला, मानेला व छातीला वारा लागेल अशा जागीं पालथें करून निजवावें.

प्रथम त्याचा श्वासोच्छ्वास चालू करण्याची खटपट करावी. **श्वासोच्छ्वास चालू झाल्यानंतर त्याचे अंगांत उष्णता आणावयाची व त्याचें रुधिराभिसरण चालू करण्याची खटपट करावी.** बुडालेल्या माणसाचे पाय धरून अथवा चाकावर घालून फिरविण्याचा प्रयत्न करूं नये. याप्रमाणें केलें तर शरिरांत रक्त जोरानें फिरूं लागून काळजावर दाब पडतो व कोठेंतरी केसाकार रक्तवाहिनी फुटून प्राणहानि होते.

## श्वासोच्छ्वास सुरूं करण्याची रीत १ ली (डॉ. हालची).

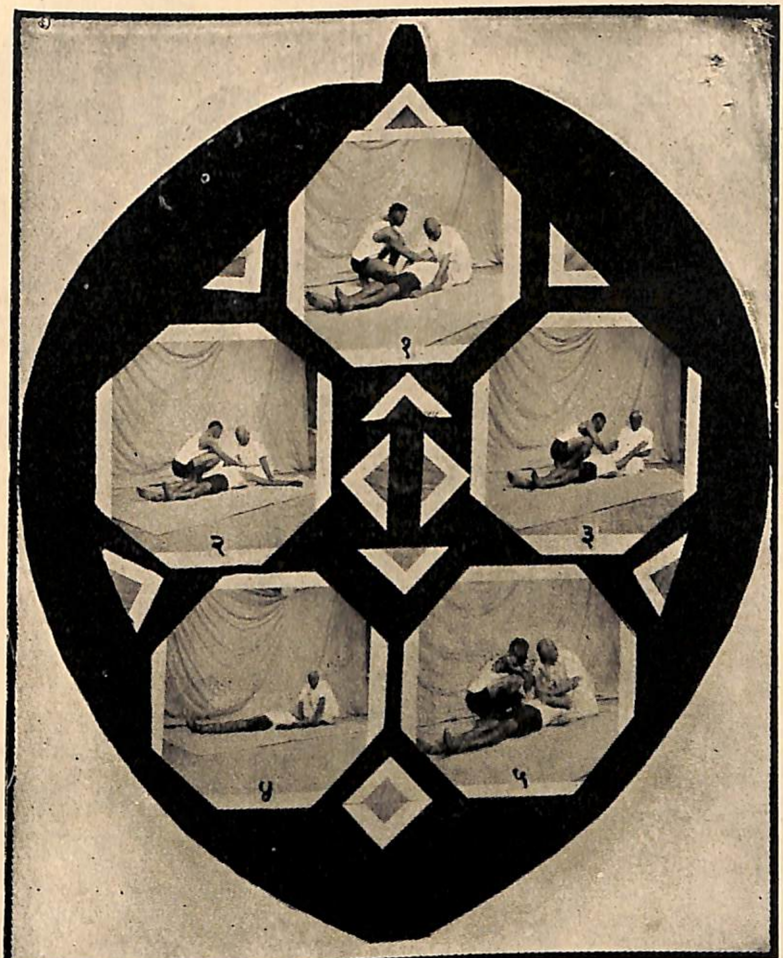
बुडालेल्या माणसाचा घसा प्रथम चांगला साफ करावा. नंतर त्याचाच हात त्याच्या कपाळाखालीं ठेवून त्याला जमिनीवर वरील अंकाशिवायच्या चित्राप्रमाणें पालथें निजवावें. याप्रमाणें निजविल्यानें पोटांत गेलेलें पाणी बाहेर येतें व जीभ पुढें येऊन घशाचें द्वार खुलें होतें. याप्रमाणें करून देखील त्याचा श्वास सुरूं झाला नाहीं तर त्याच्या डोक्यास आधार ठेवून त्यास चित्र अंक २ प्रमाणें एका कुशीवर करावें. नंतर त्याच्या नाकांत शिंक येण्यासारखी चेतना उत्पन्न करण्यासाठीं तपकीरीसारख्या पदार्थाचा उपयोग करावा अथवा घशांत मऊमऊ पिसांनीं खाजवावें. तसेंच छातीवर थंड व गरम पाणी आळीपाळीनें जोरानें मारावें. इतकेंहि करून श्वास सुरूं झाला नाहीं तर त्यास पुनः पालथा करावा व कपड्याची गुंडाळी त्याच्या छातीखालीं देऊन त्याची छाती उंच करावी. नंतर हलकेंच त्याला कुशीवर अधिक कलता करावा व पुनः झटकन् पालथा करावा. याप्रमाणें एका मिनिटांत १४–१५ वेळ हलवीत असावें. मधून मधून चित्र अंक ३ प्रमाणें कूसहि पालटावी.

अशा मनुष्यास छातीवर निजविल्यानें शरिराच्या वजनानें आंतील हवा दाबली जाऊन बाहेर पडते. नंतर कुशीवर वळविल्यानें दाब नाहींसा होऊन हवा फिरून छातींत शिरते.

चित्र अंक १ प्रमाणें मधून मधून त्यास दाब द्यावा म्हणजे हवा बाहेर येण्यास मदत होते.

## श्वासोच्छ्वास सुरूं करण्याची रीत २ री (डॉ. सिल्हेस्टरची).

पायाकडील बाजू उतरती करून त्यास सपाटीवर चित्र अंक १ प्रमाणें उताणें निजवावें. एखादी कापडाची उशी त्याच्या खांद्याखालीं देऊन त्याचें डोकें व खांदा उंच करावा. नंतर त्याची जीभ धरून एका माणसानें बाहेर काढावी व ती धरून ठेवावी. मग एका दुसऱ्या माणसानें त्याच्या डोक्याचे मागें बसावें. नंतर डोक्यामागें बसलेल्या माणसानें बुडलेल्याचे हात कोपरांच्या वरच्या अंगांस आपल्या हातांनीं धरावे व धक्काबुक्की न करतां दोन्ही हात संथपणें चित्र अंक २, ३ व ४ प्रमाणें डोक्याच्या वर नेऊन दोन सेकन्दापर्यंत लांब धरावे यामुळें फुफ्फुसांत हवा शिरते. नंतर हात खालीं नेऊन संथपणें त्याच्या छातीच्या दोहोबाजूंस चित्र अंक ५ प्रमाणें दाबून धरावें. यामुळें फुफ्फुसांतील हवा दाबल्यामुळें बाहेर पडते. याप्रमाणें एक मिनिटांत १५ वेळां या गतीनें या क्रिया सारख्या सुरूं ठेवाव्या. श्वासोच्छ्वास सुरूं होत नसला तरी १–१॥ तास हा प्रयत्न न कंटाळतां चालूं ठेवावा. अथवा डॉक्टर आल्यावर त्याच्या विचारानें काय तें करावें. ही दुसरी रीत जास्त चांगली समजली जाते.




चित्र संख्या ६८४–६८८

चाबुकस्वारांत प्रसिद्ध झालेलें मिरजेंतील सावत घराणें.




चित्र संख्या ६८९-६९३

श्री.

# (२८) घोड्यावर बसण्याची मेहनत.

## उपोद्घात.

मराठेशाहींतील अश्वविद्येंत अनेक घराणीं प्रसिद्धीस आलीं त्यांपैकीं मिरजसरकारच्या पदरीं असलेलें एक सावत घराणें होतें. या घराण्यांत ही विद्या वंशपरंपरेनें चालत आलेली आहे. मिरजेचे राजे श्रीमंत गंगाधरराव गणेश पटवर्धन यांस लहानपणीं सावत घराण्यांतील नामांकित चाबुकस्वार विठोबा यानें घोड्यावर बसण्यास शिकविलें. यावेळीं विठोबाचें वय ६५ वर्षांचें होतें. हे प्रथम कागवाडास चाबुकस्वार होते व यांचे बंधू नारबा हे मिरजेस होते. नारबा वारल्यानंतर विठोबा मिरजेस आले. हे अश्वविद्येंत निष्णांत असून घोड्यावरील बोथाटीच्या खेळांत प्रवीण होते. हा खेळ त्यांनीं मिरजकरांस शिकविला. तसेंच पटा फिरविण्यास, फरीगदका खेळण्यास व घोड्यावरून कडाबिननें निशाणबाजी करण्यास त्यांनींच शिकविलें. यावरून त्यावेळच्या चाबुकस्वारांस नुसती घोड्यावर बसण्याची कलाच अवगत होती असें नसून जुन्यावेळीं लढाईंत उपयोगी पडणाऱ्या अनेक कलाहि येत असत असें दिसतें. सरदार घराण्यांतील तरुणांस त्यावेळीं अशा सर्व मर्दानी विद्येचें शिक्षण देण्यांत येत असे. मिरजकर यांनीं वरील सर्व विद्येंत उत्तम प्रकारचें प्राविण्य मिळविलें होतें. विठोबा सावत सन १८८७ च्या सुमारास ८७ वर्षांचे होऊन वारले. मरणाच्या आदल्या दिवशीं ते मिरजकरांच्या बरोबर घोड्यावर बसून मिरजेहून कोल्हापुरास जाऊन आले होते.

-: लेखक :-



भाऊराव हरबा सावत, मिरज.

विठोबाचे चिरंजीव बाबा सावत हेहि वर सांगितलेल्या सर्व विद्येंत चांगले निपुण होते. बाबास हरबा व दादा असे दोन मुलगे होते. ते दोघेहि अश्वविद्येंत चांगले निपुण होते. त्यांपैकीं हरबांनी मिरजकरांच्या मुलांस घोड्यावर बसण्यास शिकविलें. कालमानाप्रमाणें या घराण्यांतील प्राविण्य कमी झालें आहे.

घोड्यावर बसण्याची मेहनत उत्तम प्रकारची आहे. उत्तम घोडेस्वार म्हणून हिंदुस्थानांत मराठ्यांची ख्याति आहे. मराठी साम्राज्याच्या वेळीं मराठ्यांची मुख्य फौज घोडेस्वारांचीच होती. चाळीस चाळीस कोस मजला मारून राघो भरारी यांनीं अटकेपार झेंडे लावले व भीमथडीच्या तट्टांस अटक नदीचें पाणी पाजिलें. पहिले बाजीरावसाहेब हे तर घोड्यावर बसल्याबसल्याच कणसें भाजून खात व पुढें कुच करीत असत. त्या काळांत घोडा हेंच जलदी प्रवास करण्याचें मुख्य साधन होतें. बुंदेलखंडाचे राजे छत्रसाल यांच्या संरक्षणास बाजीरावसाहेब वायुवेगानें गेले ते घोड्यांच्याच साधनानें. मराठेशाहींत महाराष्ट्रांतील प्रत्येक तरुणास घोड्यावर बसतां येत होतें, त्यावेळच्या लढाईच्या साधनांत घोडा हें एक मुख्य साधन असल्यानें खेडोपाडीं तरुण मंडळी घोड्यावर बसण्यांत पटाईत होत असत.

श्री. माधवराव रावसाहेब पटवर्धन, मिरज.



चित्र संख्या ६९४

पुरुषासच काय पण त्यावेळीं पुष्कळ स्त्रियांसहि उत्तम प्रकारें घोड्यावर बसतां येत असे. प्रत्येक सरदाराच्या घरांतील मुलींस देखील घोड्यावर बसण्यास शिकवीत असत. सन १८५७ च्या स्वातंत्र्य युद्धांत आपल्या पराक्रमानें व युद्धकौशल्यानें नामांकित इंग्रज सेनापतीस आश्चर्यानें चकीत करून सोडणाऱ्या झांशीच्या महाराणी लक्ष्मीबाईची घोड्यावर उत्तम बसणाऱ्यांत गणना केली जात होती. झांशीच्या वेढ्यांतून शत्रूची फळी फोडून लक्ष्मीबाईनें बावन मैल एकाच घोड्यावरून मजल मारली व पेशव्यांची काल्पी येथील छावणी गांठली. इंग्रज घोडेस्वार पाठलाग करीत असतांना देखील त्यांस दाद दिली नाहीं व आपल्या पाठीशीं बांधलेल्या दत्तक पुत्रास सुरक्षितपणें नेलें. यावरून त्यांच्या शरीरसामर्थ्याची व काटकपणाची चांगली कल्पना येते. पण मराठेशाही गेली व महाराष्ट्रांतून घोड्यावर बसण्याचा शोखहि नाहींसा झाला.

श्री. कु. ताईसाहेब पटवर्धन, मिरज.



चित्र संख्या ६९५

अलीकडे श्रीमंत लोकांच्या घरीं देखील घोडे ठेवीत नाहींत. मोटारीच्या सुलभ व आरामशीर वाहनाची सोय झाल्यामुळें तर महाराष्ट्रांत घोड्यावर बसून फेरफटका करणारा तरुण दिसेनासा झाला आहे. अलीकडे पोलोचा खेळ राजमान्य असल्यानें क्वचित कांहीं संस्थानांतून या खेळाच्या निमित्तानें घोड्यावर बसण्याची आवड उत्पन्न झाली आहे. पण एकंदरीनें घोड्यावर बसण्याच्या मर्दानी व्यायामाकडे जनतेचें अगदीं दुर्लक्ष झालें आहे. घोडा ठेवणें हें खर्चाचें काम असल्यानें व तालमींची स्थिति द्रव्याच्या दृष्टीनें समाधानकारक नसल्यामुळें हा उत्तम प्रकारचा व्यायाम, इच्छा असून देखील त्यांत दाखल करतां येत नाहीं.

**श्री. सरदार नानासाहेब बिवलकर आंग्रे, अलिबाग.**



चित्र संख्या ६९६

घोड्यावर बसण्यांत एक प्रकारचें कौशल्य तर आहेच पण घोड्यावर बसणाऱ्यास धैर्याची व काटकपणाचीहि जरूर असते. तुफान घोड्यास कह्यांत ठेवून चालविणें हें भित्र्या माणसाचें काम नाहीं. घोड्यावर बसणाऱ्यास अनेकवेळां घोड्यावरून पडण्याचा प्रसंग येतो पण अशावेळीं त्यानें हिंमत न सोडतां पुनः घोड्यावर बसावयाचें असतें. घोड्यावर बसण्यानें पायांस उत्तम प्रकारची मेहनत होऊन शिवाय कंबर व पाठ या भागांतील स्नायूंसहि उत्तम व्यायाम होतो. घोड्याची लगाम धरण्यानें हातांचे स्नायू चांगले मजबूत होतात. घोड्यावर बसण्याच्या व्यायामानें यकृताची क्रिया फार सुधारते. शिवाय घोड्यावरून फेरफटका करण्यांत गांवाबाहेरची शुद्ध हवा मिळून आरोग्यास चांगली मदत होते. घोड्यावर बसणेंच बंद झालें मग घोड्यावर बसून बोथाटी खेळणें, भाल्यानें मेखा काढणें, कुंपणावरून घोडा उडविणें वगैरे प्रकारांची तर सर्वसाधारण लोकांस कल्पना देखील राहिली नाहीं.

अश्वारोहणाचे कामांत निष्णात असलेलीं अनेक घराणीं पूर्वी महाराष्ट्रांत उदयास आलीं होती. ग्वाल्हेरचे सरदार आपटे यांचे घराणें अश्वविद्येबद्दल प्रसिद्ध आहे. अश्वविद्येचें एक स्वतंत्र शास्त्र आहे. प्राचीनकाळीं ही विद्या भारतवर्षांत फार उच्च स्थितीस गेली होती. पांडवांपैकीं नकूळ हे अश्वविद्येंत प्रवीण होते. संस्कृत भाषेंत अश्वविद्येचे चांगले ग्रंथ आहेत. त्यांचे तज्ञाकडून संशोधन होऊन या विद्येचा भारतवर्षांत पुनरुद्धार होणें जरूर आहे. धनिक वर्गानें या बाबतींत पुढाकार घेतला पाहिजे त्यामुळें समाजांत एका उत्तम व्यायामाची भर पडून शरीरसामर्थ्याची वाढ होण्यास मदत होईल.

# घोड्यावर बसणें.

घोड्यावर बसण्यास शिकविण्याची एक कला आहे. शिकविणारा वस्ताद चांगला असला तर शिकणारास त्रास न पडतां व इजा न होतां शिकतां येते. अगदीं लहानपणापासून घोड्यावर बसविण्यास शिकविलें तर बसणारा उत्तम प्रकारचा स्वार होतो. उतार वयांत शिकण्याची सुरुवात केली तर शिकण्यास त्रास पडतो व बसणाऱ्याच्या मनांतली भीति नाहींशी होत नाहीं.

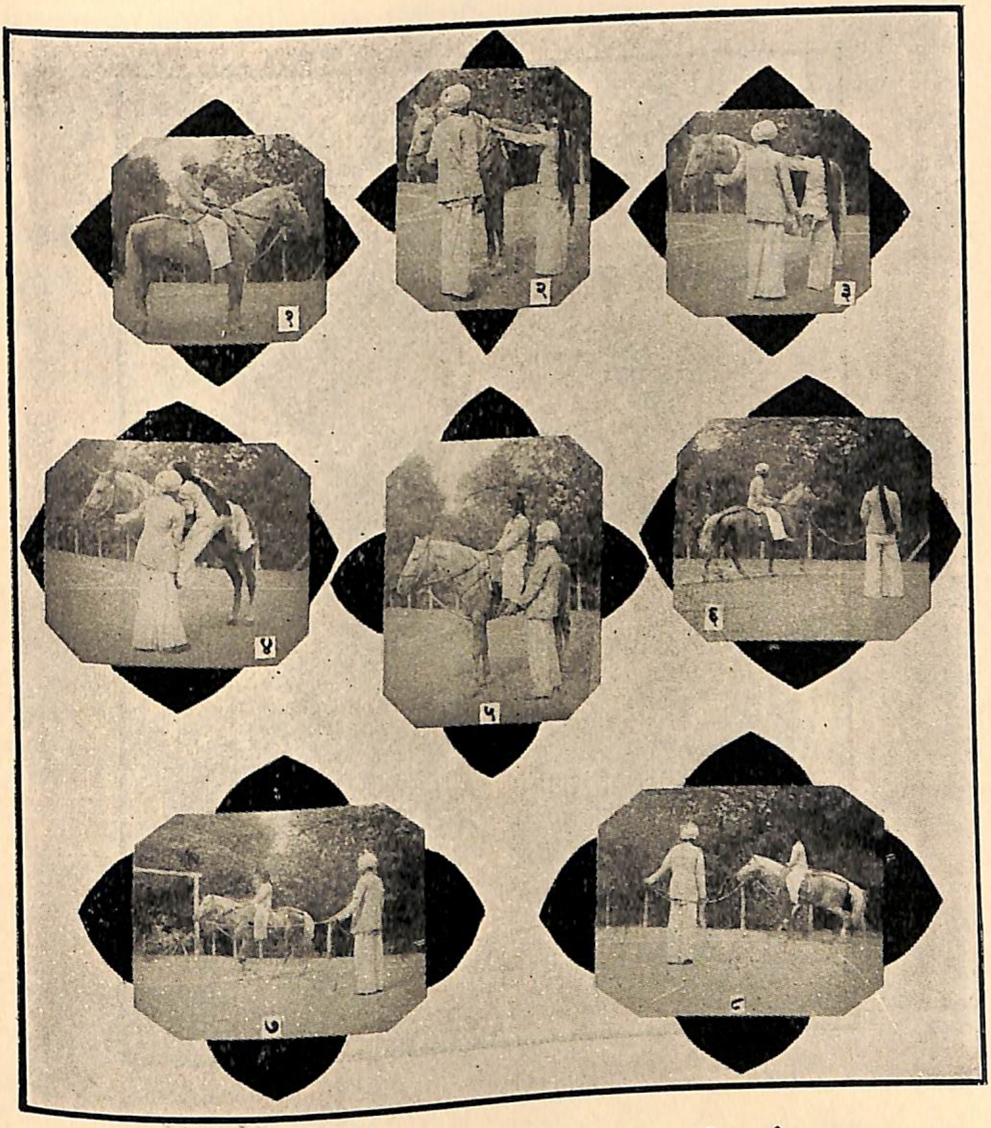
अगदीं लहानपणापासून घोड्यावर बसणाराची भीति कमी व्हावी म्हणून लहान मुलास अगर मुलीस चित्र अंक १ प्रमाणें शिकविणारानें आपल्या पुढें बसवून घ्यावें. नंतर घोड्यास सुरवातीस बेताबेतानें फिरवावे. बसणाराची भीति कमी होईल त्याप्रमाणें दुडकी अथवा सात्रक चालवून घोडा फिरवून आणावे. याप्रमाणें लहानपणापासून घोड्यावर बसविलें म्हणजे पुढें घोड्यावर बसण्यास शिकतांना भीति वाटत नाहीं. प्रथम घोड्याच्या उघड्या पाठीवर बसण्यास शिकविल्यानें मांड चांगली तयार होते.

नंतर मुलाचें वय मोठें झालें म्हणजे त्यास तट्टावर बसण्यास शिकवावें. इंग्रजी-पद्धतीच्या कातडी जिनापेक्षां देशीपद्धतीच्या खोगिरावर बसणें सोपें जातें. खोगिरावरील गाशा खडबडीत असल्यानें पाय सरकत नाहींत. सुरुवातीस रिकाबी लावूं नयेत. रिकाबीशिवाय बसण्यास शिकवावें. त्यामुळें मांडी चांगली पक्की होते.

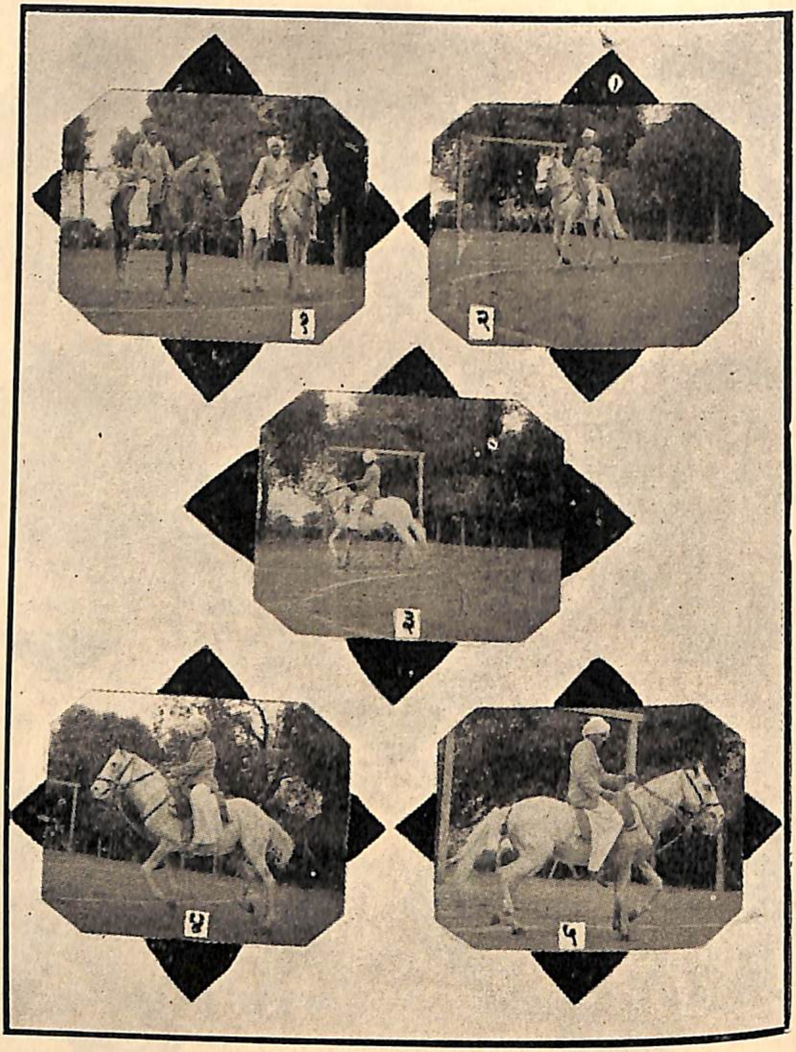
घोड्याच्या डाव्या बाजूनें घोड्यावर बसावें. डाव्या हातानें लगाम धरून चित्र अंक २ प्रमाणें घोड्याजवळ उभें रहावें. शिकविणारानें त्या चित्राप्रमाणें घोडा धरून ठेवावा. नंतर घोड्यावर चढण्यास चित्र अंक ३ व ४ प्रमाणें बसणाऱ्याचा डावा पाय आपल्या उजव्या हातानें धरून शिकविणारानें मदत करावी. शिकणारानें उजवा पाय पलीकडे टाकून चित्र अंक ५ प्रमाणें सरळ बसावें. कमरेपासून वरचें शरीर ताठ व सरळ ठेवावें. घोडा मांडीत घट्ट दाबून धरावा. गुडघ्याखालींल पाय सरळ उभे ठेवावे. गुडघ्याखालींल पायाचा भाग घोड्याच्या पोटास लावूं नये.

देशीपद्धतीप्रमाणें घोड्यास काढणी बांधून वीस फूट त्रिज्ज्येच्या मंडळावर घोडा फिरवितात. शिकविणारा मंडळाच्या मध्यभागीं उभा राहतो. प्रथम डाव्या बाजूचें मंडळ घ्यावे. सुरुवातीस ५–६ मंडळें फिरवून पुरें करावें. प्रथम मांड्या व कंबर दुखतें. पण ७–८ दिवसाच्या सरावा नंतर मग शरीर दुखत नाहीं. अंक ६, ७, ८ चीं चित्रें मंडळावर घोडा फिरविण्याची आहेत. नंतर हळुंहळूं थोडी थोडी वेळ वाढवावी.

प्रथम घोडा गरीब व मंडळावर फिरण्याची संवय असलेला घ्यावा. तसेंच घोडा लगामास पक्का (म्हणजे लगामास हिसका बसला तरी एकदम तेज होऊन पळणार नाहीं असा) असावा.




चित्र संख्या ६९७-७०४




चित्र संख्या ७०५-७०९

काढणी बांधलेल्या घोड्यावर डाव्या व उजव्या बाजूचीं मंडळें नीट फिरवितां येऊं लागलीं म्हणजे भीति जाण्यासाठीं चित्र अंक १ प्रमाणें शिकविणारानें दुसऱ्या घोड्यावर बसून शिकणाराच्या डाव्या बाजूनें त्याच्या घोड्याची काढणी आपल्या उजव्या हातानें धरावी. नंतर सरळ रस्त्यानें फेर करून यावें. याप्रमाणें केल्यानें शिकणाराचा विश्वास वाढतो व त्यास बसण्याची संवय चांगली होते. रस्त्यानें घोडा फिरवून आणण्यांत मनाची करमणूक होते.

याप्रमाणें बसून मांडी पक्की झाली व हातपाय नीट व्यवस्थेशीर राहूं लागले म्हणजे काढणी बांधल्याशिवाय चित्र अंक २ प्रमाणें **एकेरी मंडळावर** घोडा फिरवावा. डाव्या बाजूचीं कांहीं मंडळें झाल्यावर घोडा मंडळाचे आंतून फिरवून तोंड बदलावें व उजव्या बाजूचीं मंडळें फिरवावीं. याप्रमाणें एकेरीं मंडळें नीट घेतां येऊं लागली म्हणजे चित्र अंक ३ प्रमाणें दुहेरी मंडळावर घोडा फिरवावा. याप्रमाणें घोडा फिरवितांना एकदां डाव्या बाजूचें व एकदां उजव्या बाजूचें मंडळ घ्यावें.

डाव्या मंडळावर घोडा फिरत असेल त्यावेळीं घोड्याचे पुढील व मागील डावे (आंतले) पाय प्रथम पुढें पडले पाहिजेत. तसे पडत नसतील तर घोड्याची गति थांबवून पाय बदलून घ्यावे. याप्रमाणें पाय पडले म्हणजे घोडा ठोकर खात नाहीं.

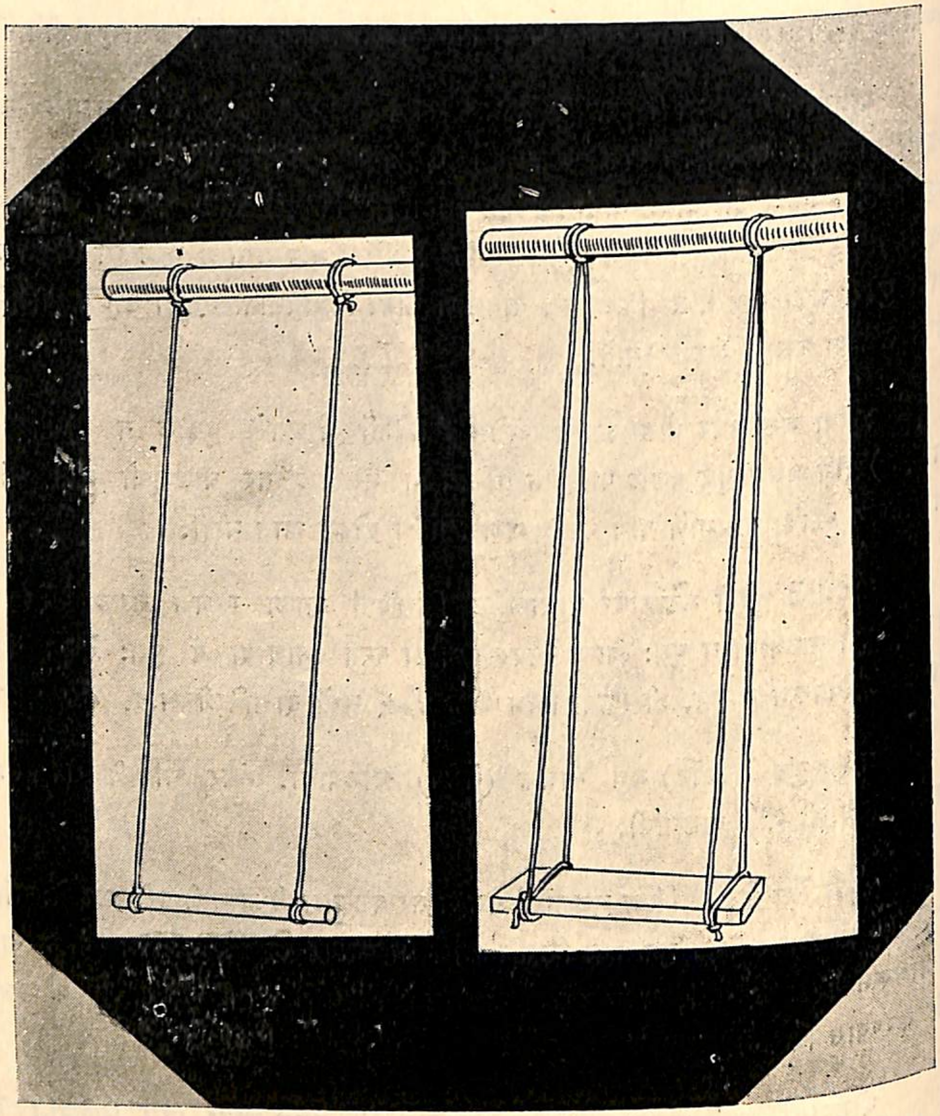
याप्रमाणें दुहेरी मंडळावर घोडा नीट फिरवितां आला म्हणजे सरळ रेषेंत घोडा पळवून तेथून वळवावा व पुनः त्याच रेषेवरून घोडा परत आणावा व पुनः तेथून वळवून परत सरळ रेषेवरून न्यावा. ही क्रिया चित्र अंक ४–५ मध्यें दाखविली आहे.

प्रथम दुडकी (ट्रॉट) मग सात्रक (गॅलप) चालवावा. नंतर चांगली संवय झाली म्हणजे घोड्याची गति वाढवावी.

घोडा तेज असला किंवा बुजणारा असला तर बसणाराची चांगली परीक्षा होते. चांगल्या संवयीनंतर घोड्यावर बसून डुकराची शिकार करणें, घोड्यावर बसून बोथाटीचा खेळ खेळणें, कुंपणावरून घोडा उडविणें, खळग्यावरून घोडा उडविणें वगैरे जास्त कठीण व कौशल्याची कामें करण्यास शिकावें.

घोड्यावर नेहमीं घोड्याच्या डाव्या बाजूनें बसावें. प्रथम डावा पाय रिकिबींत ठेवून नंतर उजवा पाय पलीकडे टाकावा. रिकिबींत पायाच्या बोटांचा पुढील भागच टेकावा. रिकिबींत जास्त पाय कधीहि घालूं नये. कारण घोड्यावरून पडल्यास पाय रिकिबींतून लवकर निघाला नाहीं तर फार इजा होण्याचा संभव असतो.

झोके.



चित्र संख्या ७१०-७११

श्री.

# (२९) झोका.

## उपोद्घात.

झोक्याची मेहनत फार चांगली आहे. झोका घेतांना आनंद वाटत असल्यानें ही मेहनत करतांना कंटाळा वाटत नाहीं. झोका चढवितांना आपण मेहनत करीत आहोंत ही भावना देखील नसते. या मेहनतीनें पायांस व हातांस उत्तम प्रकारची मेहनत होते. न समजतां बैठकीची मेहनत होते व स्वतःच्या शरिराचा तोल हाताच्या मदतीनें संभाळावयाचा असल्यानें हातांच्या सर्व स्नायूंस उत्तम व्यायाम होतो.

—: लेखक :—



रा. ना. द. मुजुमदार, बडोदें.

घरांतून वारा घेण्यासाठीं झोपाळा टांगतात तसा हा झोपाळा नसतो. बाजूच्या चित्रांत दोन प्रकारचे झोपाळे दाखविले आहेत. एका मजबूत लाकडी दांड्यास दोन दोऱ्या अथवा लोखंडी मजबूत साखळ्या लावून झोपाळा तयार करतात किंवा एका हातभर रुंदीच्या फळीस चार दोऱ्या अथवा साखळ्या लावून झोका तयार करतात. अशा झोपाळ्या-वर एक मनुष्य उभा राहून झोका काढूं शकतो. समोरा समोर दोन माणसे उभी राहून झोका घेतांना चार दोऱ्याचा झोपाळा असेल तर त्यावर दोघांनीं समोरासमोर उभें राहून झोका घेणें सोईचे असते.

एकाद्या उंच झाडाच्या आडव्या फांदीस ह्याप्रकारचे झोपाळे बांधतात त्यामुळें ही मेहनत उघड्या मैदानांत होत असल्यानें मोकळी हवा व सूर्यप्रकाश यांचाहि फायदा मिळतो. जत्रेच्या जागीं आणि नागपंचमीसारख्या सणाचे वेळीं अशा प्रकारचे झोपाळे झाडास बांधून उंच झोके घेण्याच्या शर्यती ठिकठिकाणीं होतात.

**एकानें झोका घेणें :**—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं झोक्याच्या दोऱ्या धरून उभें रहावें. नंतर त्याच चित्राप्रमाणें डावा पाय दांड्यावर ठेवून झोका पुढें ढकलावा व त्याच झोकांत दुसरा पाय दांड्यावर ठेवून उभें रहावें. नंतर झोका मागें आला म्हणजे चित्र अंक २ प्रमाणें खालीं बैठक घ्यावी म्हणजे झोका जोरानें पुढें जातो. झोका पुढें गेला म्हणजे तेथें पुनः चित्र अंक ३ प्रमाणें बैठक घ्यावी. याप्रमाणें दोन्ही बाजूंस बैठकी घेतल्या म्हणजे झोका लवकर चांगला उंच जातो. झोका चांगला उंच गेला म्हणजे त्याच्या दोऱ्या जमिनीशीं समान्तर होतात. यावेळीं हातांची पकड मजबूत ठेवावी.

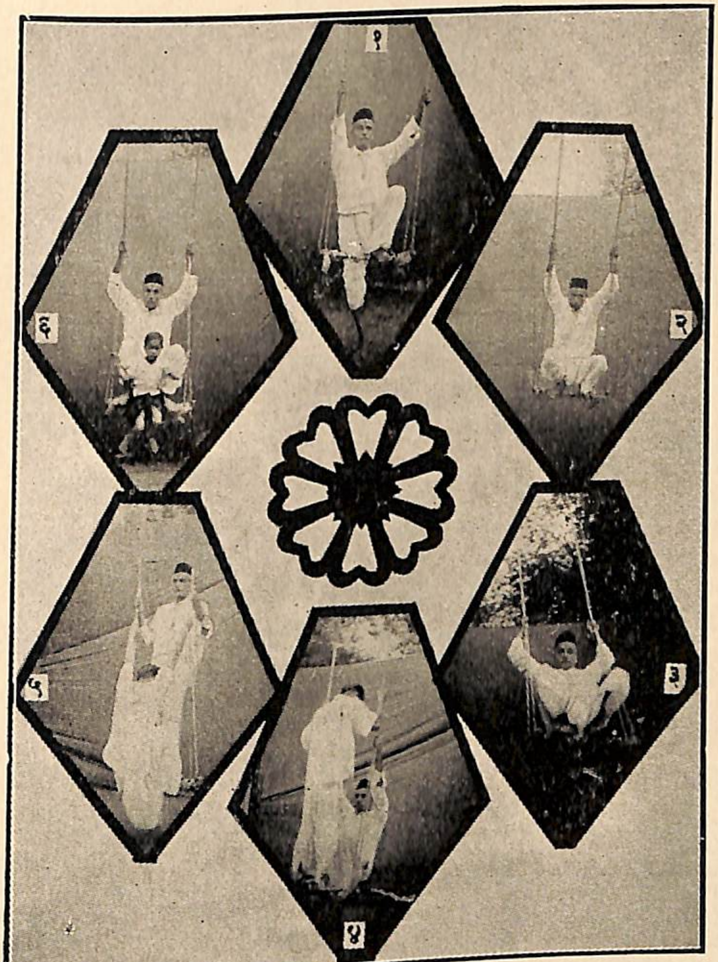
**दोघांनीं झोका घेणें :**—दोघांनीं एकमेकांसमोर तोंड करून दांड्यावर उभें रहावें. एकानें आपले दोन्ही पाय एकमेकांजवळ ठेवावे व दुसऱ्यानें आपले पाय समोरच्या गड्याच्या पायांच्या बाहेर ठेवावे. नंतर ज्या बाजूस झोका उंच जाईल त्या बाजूच्या इसमानें बैठक घ्यावी. याप्रमाणें बैठकी घेऊन दोघांनीं झोका चढवावा. या क्रियेची कल्पना चित्र अंक ४ व ५ वरून होईल.

**मुलास बसवून एकट्यानें झोका घेणें :**—चित्र अंक ६ प्रमाणें एका मुलास झोक्यावर बसवून एकट्यानेंच झोका घ्यावा. याप्रमाणें दुसऱ्या माणसास बसवून झोका काढण्यानें जास्त मेहनत होते.

**जागा बदलणें :**—(१) झोका घेतां घेतां चित्र अंक ४ प्रमाणें एकानें दोर धरून खालीं बसावें व उभ्या मनुष्यानें दोरास धरून पाय उंच अंतराळीं करून शरीर शक्य तितकें वर उचलावें. बसलेल्यानें अर्धे उठून अंतराळीं राहिलेल्या मनुष्याचे पाठीस पाठ लावून उभें रहावें. नंतर अंतराळीं राहिलेल्या मनुष्यानें आपले पाय झोक्याच्या दांडीवर टेकावे. नंतर दोघांनीं तोंडें फिरवून पूर्वीप्रमाणें झोके घ्यावे.

(२) चित्र अंक ४ प्रमाणें स्थिति आल्यावर उभ्या मनुष्यानें उजव्या हातानें धरलेला दोर सोडून डाव्या हातांतील दोर दोन्ही हातांनीं धरावा व त्याच गतींत स्वतःचा डावा पाय दोरीबाहेरून दांड्यावर पलीकडे ठेवावा व डाव्या हातानें दुसऱ्या बाजूचा दोर धरावा आणि डाव्या पायाजवळ उजवा पाय ठेवावा. नंतर खालीं बसणारानें त्याच्या डाव्या हाताखालून आपलें शरीर बाहेर राहील अशा रीतीनें उठून उभें रहावें व वर सांगितल्याप्रमाणें जागा बदलावी आणि एकमेकां-समोर उभें राहून झोके घ्यावे.

(३) वरील क्रिया चांगली साधली कीं दोघांनीं उभ्याउभ्या आंतून व बाहेरून जागा बदलण्याची संवय करावी.




चित्र संख्या ७१२-७१७

कै. श्री. बाळासाहेब कुरुंदवाडकर.



चित्र संख्या ७१८

श्री.

# (३०) पायऱ्यांची मेहनत.

## उपोद्‌घात.

पायऱ्यावर चढण्याउतरण्याची मेहनत चांगली आहे. घरांतील जिन्यावर मेहनतीसाठीं म्हणून चढउतर केली तर त्यापासून देखील या मेहनतीचा फायदा करून घेतां येतो. या मेहनतीनें पायांच्या स्नायूंस चांगली मेहनत होते व दम चांगला वाढतो. नदीकाठीं नदीस घाट बांधलेला असेल तर त्या घाटावर ही मेहनत करणें सोईचें असतें. गांवाबाहेर नदीकांठीं घाटावर शुद्ध हवेचा फायदा मिळतो. पायऱ्या चढण्याउतरण्याचें वैशिष्ठ्य हेंच कीं प्रत्येक वेळीं पायरीच्या उंचीच्या मानानें पाऊल ६ ते १२ इंच उंच उचलून टाकावें लागतें. त्यामुळें इतर कोणत्याहि प्रकारानें चालण्यापेक्षां पायऱ्या चढण्याउतरण्यानें मेहनत जास्त होते.

-: लेखक :-



रा. हरिभाऊ गोखले, मिरज

संवय होईल त्याप्रमाणें पायऱ्या चढण्याची गति वाढवावी. हृदय अशक्त असेल तर ही मेहनत बेताबेतानें करावी व वाढविण्याचें प्रमाण सावकाश ठेवावें. कै. श्री. बाळासाहेब कुरुंदवाडकर यास व्यायामाचा शोख होता. त्यांनीं आजन्म मेहनत चालू ठेविली होती. रोज निदान ५०० बैठकी ते काढीत असत. कुरुंदवाड गांव कृष्णा व पंचगंगेच्या संगमाजवळ आहे. कृष्णेला उत्तम घाट बांधलेला आहे. कै. श्री. बाळासाहेब घाटावर गेले म्हणजे पायरीवरून बसल्या बसल्या उड्या मारीत सहज घाट चढून जात इतकें त्यांचें शरीर त्यांचे ताब्यांत होतें. पायांच्या पिंढऱ्यास या मेहनतीनें चांगला फायदा होतो.

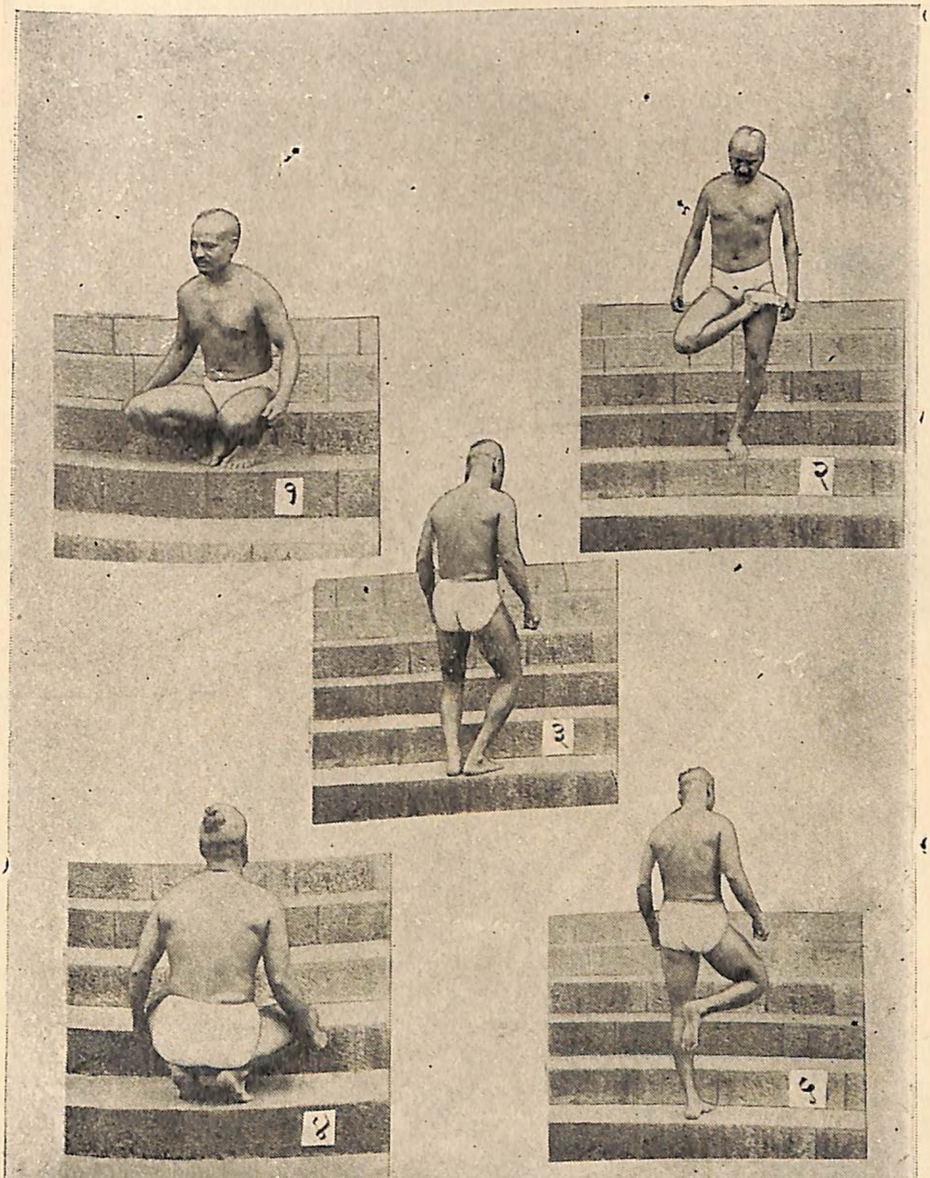
**बसून पायऱ्या उतरणें व चढणें** :—चित्र अंक १ प्रमाणें पायरीवर पंजावर बसावें व तसेंच बसल्या बसल्या उड्या मारून पायऱ्या उतराव्या. खालीं गेल्यावर चित्र अंक ४ प्रमाणें उलट तोंड करून बसावें व बसल्या बसल्या उड्या मारून पायऱ्या चढाव्या. उतरण्यापेक्षां चढतांना श्रम जास्त होऊन दम लागतो.

**दोन्ही पायांनीं उड्या मारून पायऱ्या चढणें व उतरणें** :—चित्र अंक ३ प्रमाणें पायरीवर उभें राहावें. नंतर गुडघ्यांतून पाय जरा वांकवून उभ्या-उभ्याच दोन्ही पायांनीं एकदम उड्या मारून पायऱ्या चढाव्या. याप्रमाणें केल्यानें चांगली मेहनत होऊन शरिरांत स्फूर्ति येते. तसेंच उभें राहून दोन्ही पायांनीं एकदम उडी मारून पायऱ्या उतराव्या. उतरतांना मेहनत कमी होते.

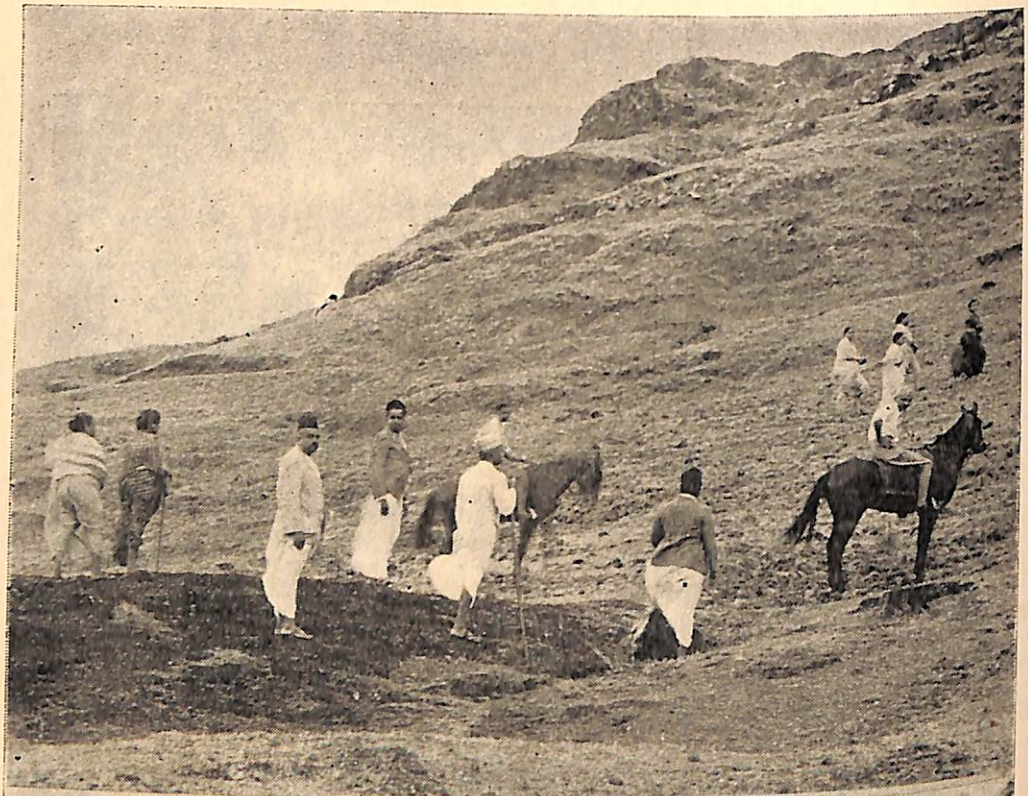
**एका पायावर उभें राहून पायऱ्या उतरणें व चढणें** :—चित्र अंक २ प्रमाणें एका पायावर उभें रहावें. नंतर तोल संभाळून एका पायावर उभें राहून उड्या मारत मारत पायऱ्या उतराव्या. खालीं आल्यानंतर चित्र अंक ५ प्रमाणें उलट तोंड करून उभें रहावें व एका पायावर उड्या मारीत पायऱ्या चढाव्या. हा चढण्याचा व उतरण्याचा प्रकार अवघड आहे. यांत मेहनत जास्त होते.

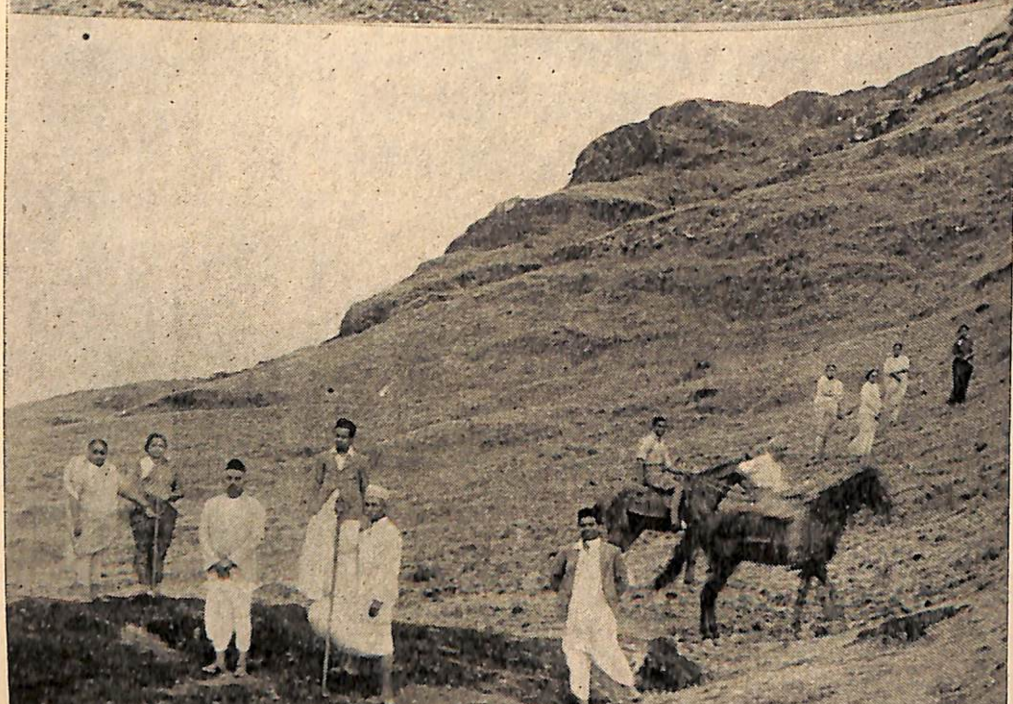
**सूचना** :—वरील प्रमाणें चढण्याउतरण्याची चांगली संवय झाल्यावर यथाशक्ति एक अथवा दोन पायऱ्या सोडून उड्या टाकीत चढण्याउतरण्याची संवय करावी.

हातांवर तोल संभाळून आपण जमिनीवर चालतों तसेंच हातावर तोल संभाळून पायऱ्या चढता व उतरता येतात. चढतांना मात्र फारच श्रम पडतात.




चित्र संख्या ७१९-७२३





डोंगर चढण्याची व उतरण्याची मेहनत. चित्र संख्या ७२४-७२५

श्री.

# (३१) डोंगर चढण्याउतरण्याची मेहनत.

डोंगर चढण्याची मेहनत फार उत्तम प्रकारची आहे. ज्या गांवाजवळ एकादी टेकडी अगर डोंगर असेल तेथील लोकांनीं या मेहनतीचा जरूर फायदा घ्यावा. डोंगरावर चढतांना अनायासेंच चांगला दम लागतो व त्यामुळें दीर्घश्वसन सहजच होतें. या मेहनतीची नवीन सुरुवात करणारानें प्रथम अगदीं सावकाश चढावें म्हणजे हृदयावर फार ताण पडत नाहीं. डोंगर चढतांना गुरुत्वाकर्षणाच्या विरुद्ध वर चढावयाचें असल्यानें चांगली मेहनत होऊन घाम येतो. पायास उत्तम प्रकारची मेहनत होते. संवय होईल व फुफ्फुसें मजबूत होतील त्याप्रमाणें जरा जलदीनें डोंगर चढण्याचा सराव करावा. डोंगरावर गेल्यानें स्वच्छ हवेचा अनायासें लाभ होतो. शिवाय डोंगरावरून लांबचा देखावा दिसल्यानें मनास आनंद वाटतो.

-: लेखक :-

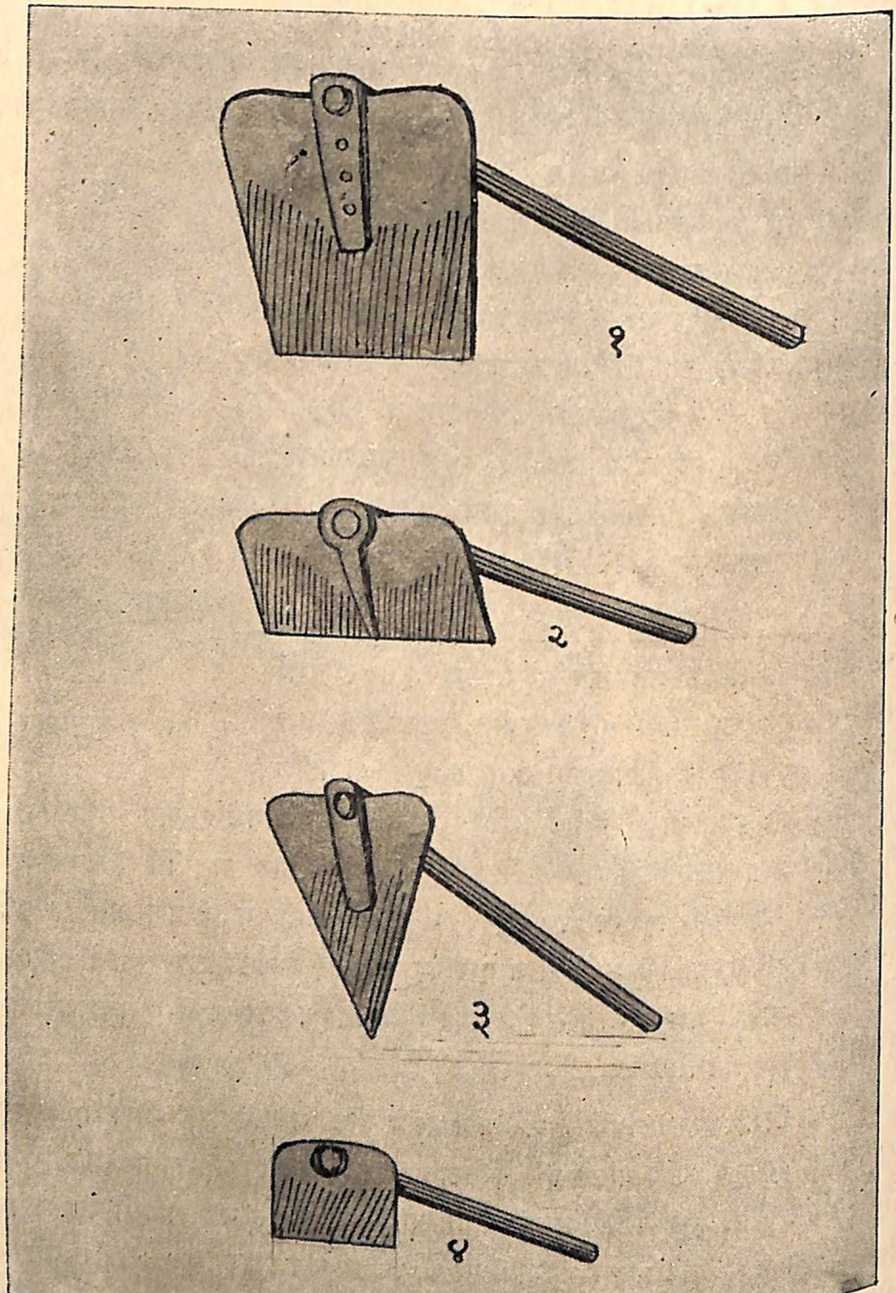


रा. ना. द. मुजुमदार, बडोदें.

चढतांना पाण्यांतील ज्या स्नायूंस मेहनत होते त्यापेक्षां निराळ्या स्नायूंस उतरतांना मेहनत होते. उतरतांना दम लागत नाहीं पण तोल संभाळावा लागतो त्यामुळें पायांतील स्नायूंवर व मज्जातंतूवर ताबा येतो. शिवाय चढतांना भारावलेले पाय उतरतांना मोकळे होतात. श्रीशिवरायाच्या काळीं मावळे लोकांची गडावर फार जलदीनें चढण्याची ख्याति होती. डोंगरांत राहणारे लोक स्वतंत्र वृत्तीचे, धीट, पराक्रमी व काटक असतात. डोंगरावर चढण्याची मेहनत करणाराचें शरीर बोजड व स्थूल नसतें. चढण्याउतरण्याची संवय झाली म्हणजे पाऊल वाटेनें अथवा मार्ग नसलेल्या बाजूनें चढण्याउतरण्याची संवय करावी म्हणजे वरील फायदे प्रमाणांत मिळतात.

उंच डोंगरावर चढावयाचें असेल व रस्ता नीट नसेल तर, लोखंडी अणकुचीदार टोंक लावलेली वांबूची उंच काठी हातांत घेऊन चढावें म्हणजे उतरतांना तोल संभाळण्यास चांगली मेहनत होते. उंच डोंगरावर चढतांना खालीं पाहिल्यानें नजर फिरते पण सरावानें ही भीति पुष्कळच कमी वाटते. लहानपणापासून डोंगरावर चढउतार करणारी माणसे साधारण माणसास जातां न येणाऱ्या रस्त्यानें सहज चढतात यांचे कारण त्यांची नजर मेलेली असते व शरिराचा तोल त्यांच्या स्वाधीन असतो. सवड मिळेल तेव्हां तरी मधून मधून निरनिराळ्या डोंगरावर फिरण्याच्या सफरी काढाव्या.

निरनिराळ्या आकाराचीं व वजनाचीं खोरीं.




चित्र संख्या ७२६-७२९

श्री.

# (३२) आखाडा उकरण्याची मेहनत.

## उपोद्घात.

देशी मेहनतीच्या प्रकारांत आखाडा उकरण्याची मेहनत फार चांगली आहे. प्रत्येक तालमींत कुस्तीसाठीं एक हौदा माती टाकून केलेला असतो. या मातींत जरूरीप्रमाणें पाणी टाकून उकरतात व जमीन मऊ करून त्यांत कुस्ती खेळतात. देशावरील बहुतेक हौद्यांत लाल रंगाची माती टाकलेली असते. ह्या मातींत कुस्ती केली तरी ती घट्ट बसत नाहीं म्हणून अशा तालमींतून तिकोनी आकाराचें धार नसलेलें पावडें माती उकरण्यास वापरतात. ही माती उकरण्यास फार मेहनत पडत नाहीं. पण जेथें पिवळसर रंगाची माती वापरण्यांत येते तेथें कुस्ती नंतर माती अगदीं घट्ट बसते. अशावेळीं धारेच्या खोऱ्यानें ही माती उकरावी लागते व ती उकरतांना उत्तम मेहनत होते. अशा मातींत पाणी पण जास्त व वारंवार शिंपडावें लागतें.

–: लेखक :–



रा. विष्णु मार्तंड डिंगरे,
सं. अच्यु. प्रा. व्यायामशाळा, उज्जैन.

आखाडा उकरतांना ओणवें होऊन उकरावें लागतें. म्हणून कमरेच्या स्नायूंस उत्तम प्रकारची मेहनत होते. शिवाय पायांच्या व हाताच्या स्नायूंसहि उत्तम प्रकारची मेहनत होते. उकरण्याच्या मेहनतीनें सर्वांगासच मेहनत होते. ही मेहनत व्यावहारिक स्वरूपाची असल्यानें जास्त उपयोगी आहे व ती करतांना मनास कंटाळा येत नाहीं. १५×१५ फूट मापाचा आखाडा उकरला तर मनुष्य घामाघूम होतो.

चढती वजनें वापरून मेहनत केल्याशिवाय मेहनत करणाराच्या शक्तींत वाढ होत नाहीं हें पण आमच्या देशांतील व्यायामतज्ज्ञांस चांगलें माहीत होतें. विद्यार्थ्यांची शक्ति वाढविण्यासाठीं त्यास जास्त जास्त वजनाची पावडीं देण्याचा रिवाज जुन्या तालमींतून पाहण्यांत येतो. याप्रमाणें करण्याचा हेतु उकरणाराची शक्ति वाढावी हाच असतो. बाजूच्या चित्रांत निरनिराळ्या आकाराचीं वजनाचीं खोरीं दाखविलीं आहेत.

# आखाडा उकरणें.

हौद्यांतील ज्या कोपऱ्यांत माती खोल गेली असेल त्या बाजूनें आखाडा खोदण्यास सुरुवात करावी. एकाच जागीं उभें राहून आपल्या पुढील १–१।। हात जागा उकरावी. चित्र अंक १ व २ मध्यें उकरण्यासाटीं जड खोरें घेतलें आहे. नंतर एक एक खोरें मारून एक एक पाय बाजूस सरकवीत आखाडा अर्ध वर्तुळाकार उकरावा. याप्रमाणें एकदां डावीकडून उजवीकडे नंतर उजवीकडून डावीकडे पाउलें टाकीत आखाडा उकरावा. मध्यभागीं उकरण्यास सुरुवात करून गोलाकार उकरावा. शेवटीं कोपरे उकरावे. खोरें जास्त वर न उचलतां उकरण्याची एक तऱ्हा आहे व दुसरी तऱ्हा खोरें जास्त वर उचलून उकरण्याची आहे.

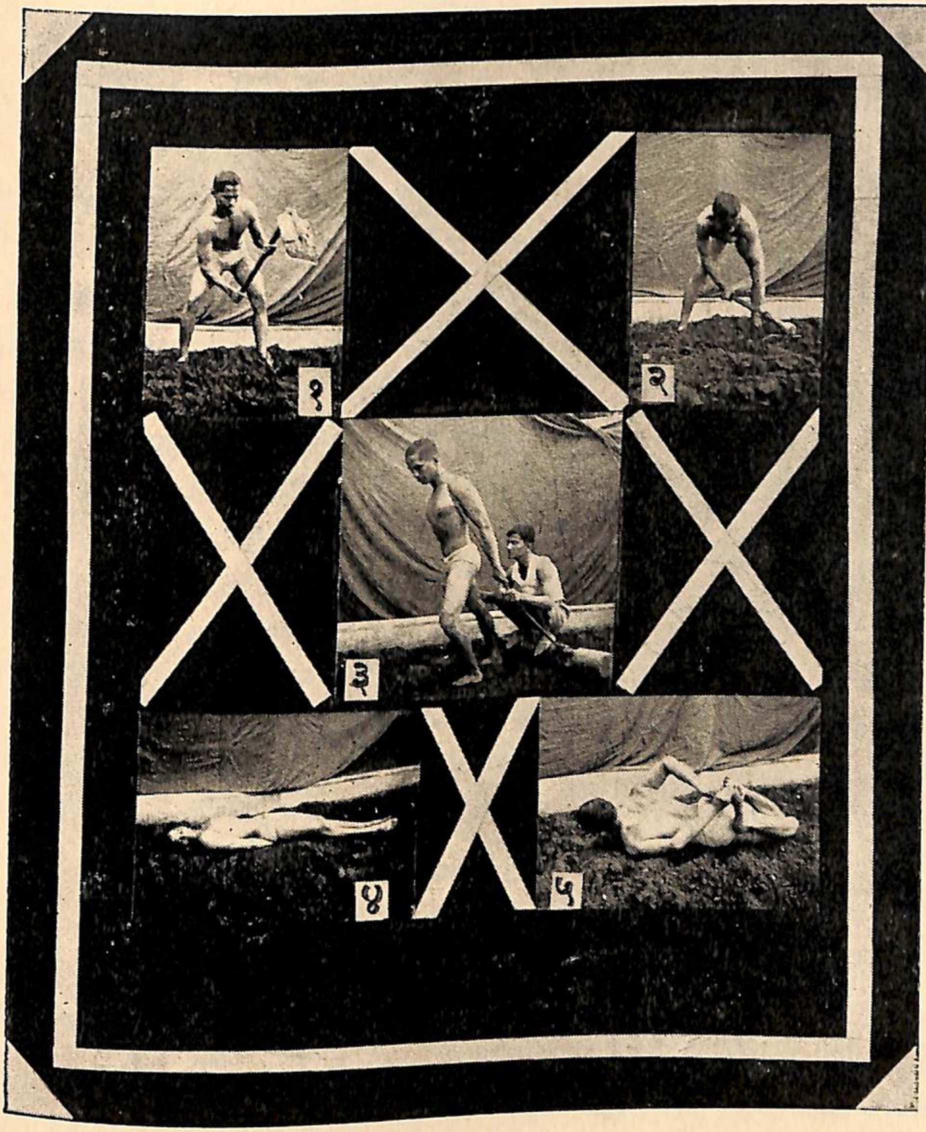
**आखाडा सारखा करणें** :—आखाडा उकरतांना उकरणारा नवीन असेल तर तो उंच सखल होतो. त्यामुळें तो नंतर सारखा करून घ्यावा लागतो. साधारण उंच सखल असेल तर पायानें माती सरकवून तो सारखा करावा. विशेष उंच सखल झाला असेल तर खोऱ्यानें तो सारखा करावा. आखाडा उकरल्यानंतर पायानें मातींत खळगे पडले असतील अथवा जास्त सारखा करण्याची जरूर असेल तर चित्र अंक ३ प्रमाणें एका गड्यानें संतोल्याची दोरी गळ्यांत घालून, पण त्या चित्राप्रमाणें संतोल्यावर मनुष्य न बसवितां, संतोला मातींतून ओढून आखाडा सारखा करावा.

**आखाडा बसविणें** :—चित्र अंक ३ प्रमाणें संतोल्यावर मनुष्य बसवून, संतोला आखाड्यांतून ओढावा म्हणजे आखाडा सारखा बसला जाईल.

आखाडा फार घट्ट बसवावयाचा नसेल तर ढुंगणाखालीं हातांची गोफण बांधून चित्र अंक ४ प्रमाणें आखाड्यांत उताणें निजावें व छातीपासून खालचे सर्व शरीर ताठ ठेवून खांद्याच्या झोकानें आखाड्यांत लोळावें म्हणजे आखाडा बसतो व कुस्ती खेळून आलेला शीण लोळण्यानें कमी होतो. घोडा थकला असेल तर जमिनीवर लोळून तो आपला शीण दूर करतो त्याप्रमाणेंच हें लोळणें होय.

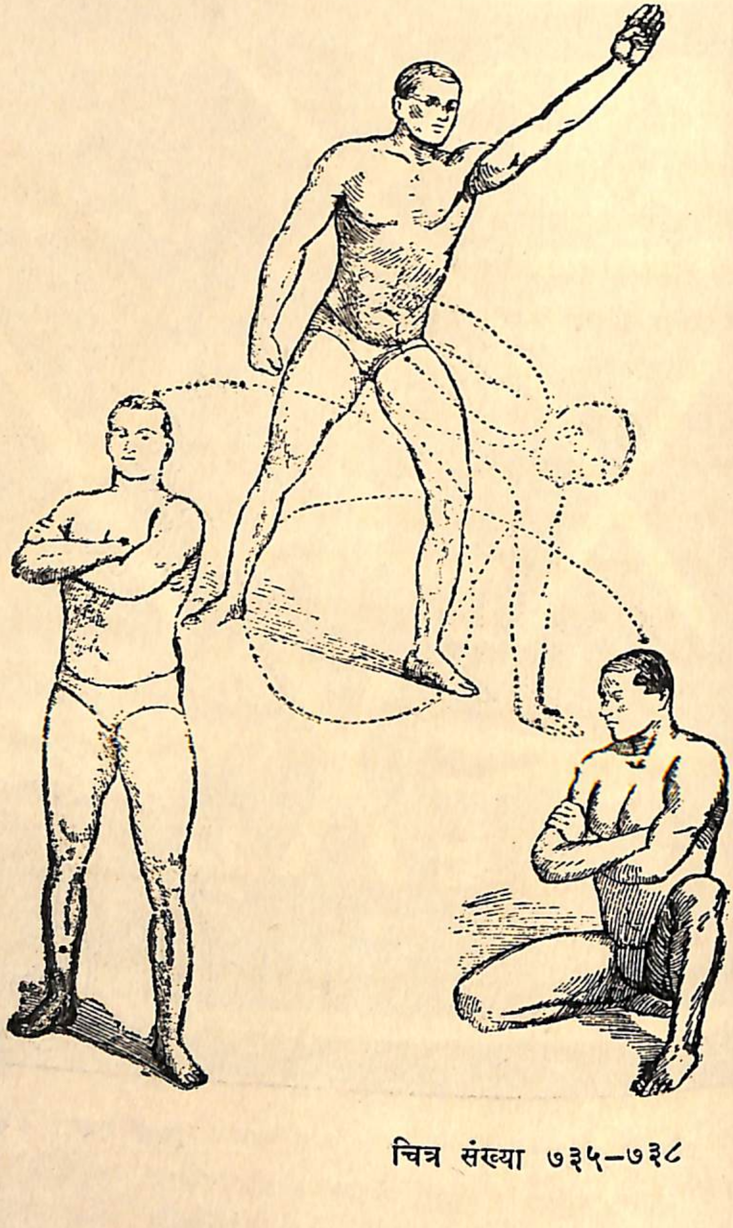
चित्र अंक ५ प्रमाणें मागचे बाजूनें पायाचे आंगठे धरून आखाड्यांत पालथें निजावें. नंतर खांद्याचा झोक घेऊन आखाड्यांत लोळावें म्हणजे आखाडा बसतो.

आखाडा घट्ट बसविणें असेल तर आखाड्यांत कोलांट्या माराव्या अथवा बसून उभ्यानें व सुट्या डंक्या घ्याव्या. कोपऱ्यांतील माती बसविण्यासाठीं आखाड्यांत दौड करावी. दौडतांना इंग्रजी आठाच्या आकड्याप्रमाणें वळणें घेऊन व मधून मधून दिशा बदलून दौडावें. कोपऱ्यांतून मुद्दाम दौडावें व अशा रीतीनें दौडतांना कोपऱ्याचे जागीं मुद्दाम अवसानानें उड्या मारून दौडावें म्हणजे जागा घट्ट बसते.




चित्र संख्या ७३०–७३४

डंकी टाकण्याच्या क्रिया.



चित्र संख्या ७३५–७३८

श्री.

# (३३) डंकी.

## उपोद्घात.

आपल्या देशांत कुस्ती खेळणारा उताणा झाला म्हणजे चीत झाला असें समजण्यांत येतें. त्यामुळें प्रत्येक कुस्ती खेळणाराचा प्रयत्न शक्यतों उताणें न होण्याचा असतो. कुस्ती खेळणारा शरिरानें बोजड असला तर त्याचा तोल गेल्यास तो उताणा पडण्याचा संभव असतो. यासाठीं गु. बाळंभटदादा यांच्या सांप्रदायांत शरीर हलकें व लवचिक राहील अशा प्रकारच्या मेहनती करून घेण्याचा रिवाज आहे. यासाठींच या परंपरेच्या तालमींतून मल्लखांबाच्या मेहनतीस महत्व देण्यांत येतें. मल्लखांबाच्या निरनिराळ्या उड्या करतांना देखील उताणें होऊन उठण्याची परवानगी नसते. डंकीच्या (धड मारण्याच्या) डावाचा उपयोग कुस्ती खेळतांना फार होतो. याप्रमाणें डंकीचा डाव करतांना शरीर उताणें होऊं नये, तिरपेंच जावें यासाठीं डंकीची मेहनत मुद्दाम बसविली आहे. ही मेहनत रोज करून घेतल्यानें शरीर हलकें होऊन त्याच्यावर उत्तम प्रकारचा ताबा येतो. डंकी मारण्याच्या निरनिराळ्या तऱ्हा नीट साधल्या तर शरिरांत स्फूर्ति व तडफ येते. शरीर उंचावरून जमिनीवर आपटतें त्यामुळें स्नायू चांगले मजबूत व कणखर होतात.

-: लेखक :-



रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे,
सं. बा प्र. व्यायामशाळा, बडोदें.

कुस्ती खेळल्यानंतर डंक्या टाकण्याची मेहनत केल्यानें शरीर रगडलें जाऊन हलकें होतें व कुस्ती खेळून आलेला शीण कमी होतो. दंड बैठकी करून शरीर मजबूत झाल्यावरच कुस्तीस सुरुवात करावयाची असते. शरिरांत जोर असल्याशिवाय डंकीची मेहनत चांगल्या रीतीनें करतां येणार नाहीं. उलट एखादे वेळीं शरिरास हबका बसून इजा होण्याचा संभव असतो.

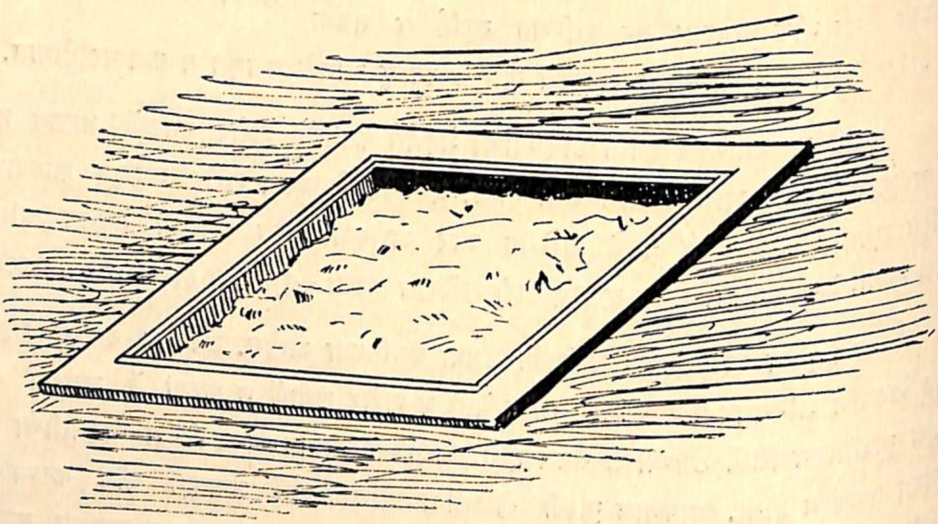
या हेतूनेंच मल्लखांबावर डंकीच्या उड्या बसविल्या आहेत. डंकीचा दसरंग मल्लखांबावर केल्यानें शरिरावर फार चांगला ताबा येतो व शरीर उताणें न करतां तें उजव्या अगर डाव्या कुशीवरच तिरपें ठेवण्याची संवय होते. टांगाच्या डावांत या डंकीच्या मेहनतीचा फार चांगला उपयोग होतो. आपणास कुस्ती खेळतांना प्रतिस्पर्ध्यानें उचलून चीत करण्यासाठीं टाकलें तर आपल्या शरिराचा तोल संभाळून उताणें न पडतां डाव्या अथवा उजव्या कुशीवर डंकीच्या संवयीनें पडतां येतें.

सुरुवातीस आखाड्यांतील उकरलेल्या मातीवर डंकी टाकण्याची संवय करावी म्हणजे शरिरास लागत नाहीं. मेहनतीनें व कुस्तीनें शरीर मजबूत झालें म्हणजे पक्क्या जमिनीवर अथवा फरशीवर देखील डंक्या घेतां येतात.

जपानी कुस्तींत ज्याप्रमाणें **ब्रेक फॉलच्या** (योग्य रीतीनें पडण्याच्या) तऱ्हा शिकविण्यांत येतात त्याचप्रमाणें डंकी ही एक योग्य तऱ्हेनें पडण्याची कला आहे असें म्हटलें तरी चालेल. डंक्यांचा नीट सराव झाला म्हणजे जोडीदाराचा हात धरून डंक्या मारण्याची संवय करावी.

## कुस्तीचा हौदा.

डंक्याची मेहनत कुस्तीच्या फार उपयोगी आहे. ही मेहनत कुस्तीच्या हौद्यांतील माती उकरून तिच्यावर करावयाची असते. कुस्तीचा हौदा १४ फूट लांब व १४ फूट रुंदीचा असावा. जागेच्या सोईप्रमाणें तो यापेक्षां मोठा केला तर हरकत नाहीं. यापेक्षां लहान असला तर कुस्तीची एकच जोडी खेळूं लागली तर ती खेळतांना बाहेर जाण्याचा संभव असतो. तालमीच्या जागेंत एका बाजूस कुस्तीचा हौदा करण्याचा रिवाज आहे तालमींतील जमिनीच्या सपाटीपेक्षां कुस्तीचा हौदा खोल केलेला असतो. महाराष्ट्रांतील तालमींतून कुस्तीचा हौदा ४–५ फूट खोल करण्याचा रिवाज आहे. उत्तर हिंदुस्थानांत व बडोद्यास हौदा १–१॥ फूटच खोल असतो. खोल हौदा असला तर कुस्ती खेळणारे कुस्ती खेळतांना हौद्याच्या बाहेर जाऊं शकत नाहींत. पण हौदा खोल नसला तर मात्र खेळणारे वारंवार हौद्याच्या बाहेर जातात.



चित्र संख्या ७३९

खोल हौद्यांत दमटपणा व कोंदटपणा वाटतो. त्याच्या उलट उथळ हौद्यांत सुकेपणा व मोकळेपणा वाटतो.

कुस्तीच्या हौद्याचे काठास लाकडाची चौकट बसवावी व त्या चौकटीची हौदाकडील बाजू गोल करून घ्यावी म्हणजे चौकटीवर कुस्ती खेळतांना खेळणारे आपटले तरी लाकडाची कोर लागण्याची भीति नसते. शिवाय आखाडा उकरतांना खोरें लागून कडा नादुरस्त होण्याची भीति नसते.

मैदानांत कुस्त्या करवावयाच्या असतील तर त्या जागेची माती चांगली असली तर तेथेंच दोन फूट खोल उकरून कुस्तीचा आखाडा तयार करतात. नाटकगृहामध्यें कुस्त्या करावयाच्या असतील तर तेथील जमिनीवर बाहेरून नरम माती आणून त्याचा १–१॥ फुटाचा थर करतात व ती माती उकरून तींत कुस्त्या करतात.

महाराष्ट्रांतील बहुतेक तालमींतून कुस्तीच्या हौद्यांत लाल रंगाची बारीक बारीक खडे असलेली माती वापरतात. ही माती लाल रंगाची असते त्यामुळें कुस्ती खेळणारांचें शरीर व कपडे लाल रंगाचे होतात. ही माती कुस्ती खेळल्यानंतर देखील घट्ट बसत नाहीं. त्यामुळें ही उकरण्यासाठीं बिनधारीचें त्रिकोणी आकाराचें खोरें वापरतात. सात आठ दिवसानीं या मातींत एकदां पाणी टाकलें तरी पुरतें.

पण गुजरात व उत्तर हिंदुस्थानांत वरच्या प्रकारची लाल माती नसते. तेथें पिवळी अगर पांढरी रेताळ माती वापरतात. या मातींत रोज पाणी टाकून ती उकरावी लागते कारण कुस्ती खेळल्यानें ती घट्ट बसते. ही माती उकरण्यास धारेचें खोरें वापरावें लागतें. मातींत खडे असतील तर ते बारीक चाळणीनें चाळून काढून टाकावे. कुस्तीच्या हौदांत मातीचा दोन फूट जाड थर असावा. तळांतील जमिनीची वाईट माती वरील मुद्दाम कमावून तयार केलेल्या मातींत मिसळूं नये म्हणून हौदाच्या तळास पक्की चुनेगची करावी. हौदाच्या चारी बाजूस विटांचें चणतर करून दरजा डांबरानें भरून काढाव्या. अशा रीतीनें हौद तयार करावा म्हणजे बाजूनेंहि दुसरी वाईट माती आंत पडण्याचा संभव नसतो.

माती नरम व रवाळ व्हावी म्हणून त्यांत तिळाचें तेल वारंवार घालावें. तसेंच माती लाल नसेल तर तिला लालसर रंग यावा म्हणून त्यांत गेरू घालावा. वीस पोती माती असेल तर तींत २० पोती गेरू घालावा. इतका घालणें शक्य नसेल तर जितका घालणें शक्य असेल तितका घालावा. याशिवाय तिळाचें तेल शक्तिप्रमाणें घालावें. दर दोन महिन्यानें या मातींत १०–२० घडे ताक टाकावें म्हणजे मातींत जंतू झाले असतील तर ते मरून जातात. याशिवाय कापूर, लिंबाचा रस, गुलाबपाणी, अत्तर, बकुळींचीं सुकीं फुलें वगैरे सारखे जंतुनाशक व सुगंधी पदार्थ सवडीप्रमाणें घालावे.

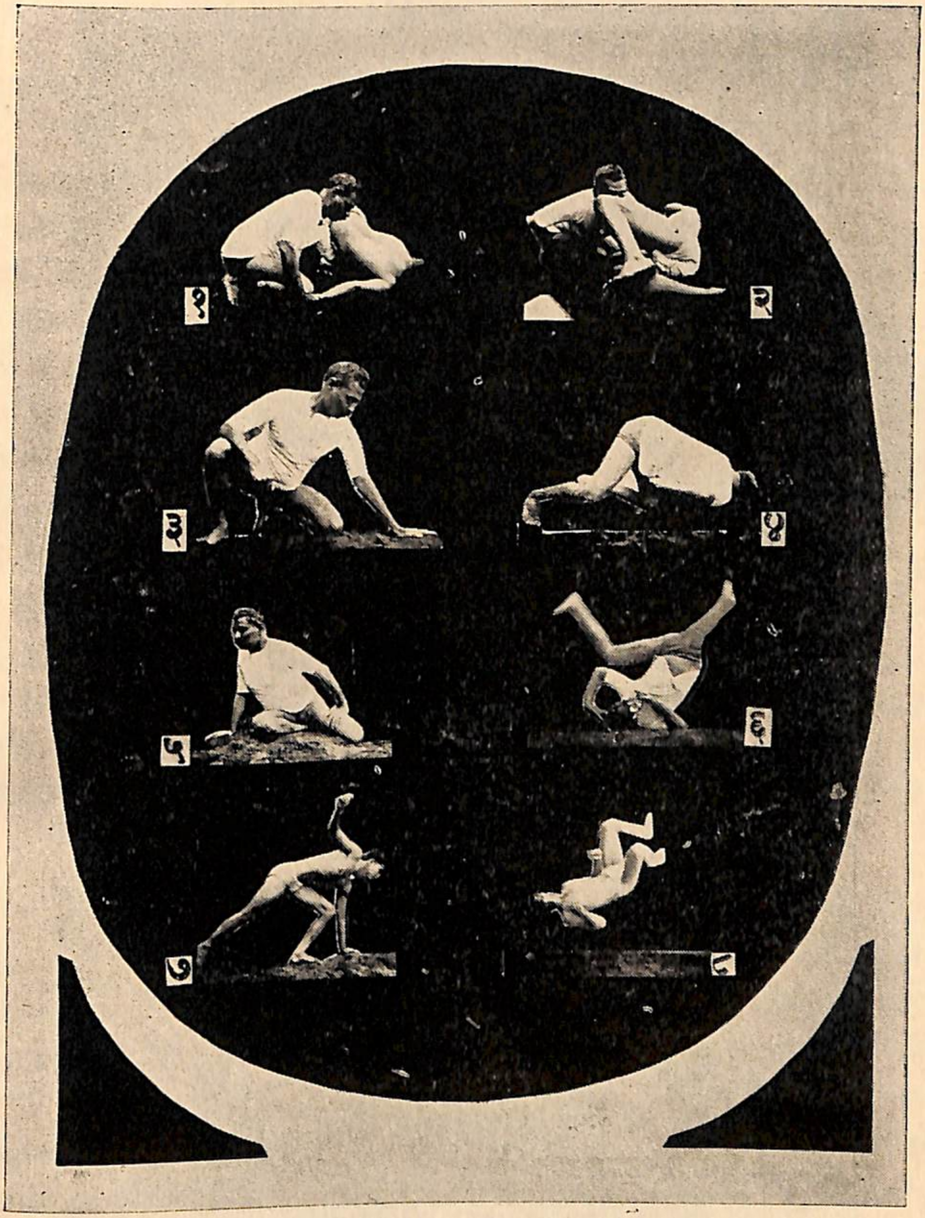
डंकी-प्रकार १ ला :—सुरुवातीस शिकविणारानें दोन चार वेळां शिकणारास डंकीची क्रिया करून दाखवावी. नंतर शिकणारास दोन्ही गुडघे व दोन्ही हात जमिनीवर टेकून बसवावें. नंतर शिकविणारानें त्याच्या उजव्या बाजूस आपला उजवा गुडघा जमिनीवर टेकून व डावा पाय उभा ठेवून बसावें. नंतर शिकणाराच्या उजव्या हाताचें मनगट शिकविणारानें आपल्या उजव्या हातानें धरावें व आपल्या डाव्या हाताची मदत घेऊन शिकणाराचें उजवें मनगट मुरडून उलट बाजूस फिरवावें. नंतर त्याचा उजवा खांदा चित्र अंक १ प्रमाणें जमिनीवर टेकवावा व शिकविणारानें आपला डावा हात त्याच्या पोटाच्या खालून दोन्ही पायांत त्याच चित्राप्रमाणें घालावा. नंतर शिकणारास त्याचे दोन्ही पाय वर उडविण्यास सांगावें. त्यानें पाय उडविल्यावर आपल्या डाव्या हातानें त्यास विशेष गति देऊन पलीकडे अंग टाकण्यास त्यास मदत करावी, म्हणजे तो चित्र अंक २ प्रमाणें जमिनीवर पडेल.

**बैठी डंकी**-डंकी प्रकार २ रा :—चित्र अंक ३ प्रमाणें डावा गुडघा जमिनीवर टेकून व उजवा गुडघा उंच ठेवून बसावें. त्याच चित्राप्रमाणें उजव्या हाताचें कोंपर उजव्या पायावर ठेवावें व डाव्या हाताचा पंजा जमिनीवर ठेवावा. नंतर उजवा हात वांकलेला ठेऊनच वर उचलावा व त्या हाताचें कांडें आंतून बाहेरच्या बाजूस फिरवून उजवा खांदा चित्र अंक ४ प्रमाणें जमिनीवर टेकावा. नंतर डाव्या हातावर शरिराचा तोल घेऊन दोन्ही पाय आखडून ढुंगणास लावावे व शरीर वर उडवून पलीकडे झोक टाकावा व उजव्या अंगावर चित्र अंक ५ प्रमाणें पडावें. नंतर उजवा गुडघा जमिनीवर टेकून व डावा पाय उभा ठेवून चित्र अंक ३ प्रमाणें पण उलट्या बाजूची बैठक घ्यावी. नंतर उजव्या हाताचा पंजा व डावा खांदा जमिनीस टेकून डाव्या बाजूची डंकी घ्यावी. याप्रमाणें डंक्या घेतांना चीत न पडतां कुशीवरच पडावें.

दोन्ही पाय आखडून डंकी घेण्याची क्रिया नीट साधली म्हणजे दोन्ही पाय प्रथम आखडून ढुंगणास लावावें. नंतर ते चित्र अंक ६ प्रमाणें झाडून लांब करावे व पुनः आखूड करून ढुंगणास लावावे व कुशीवर पडावें.

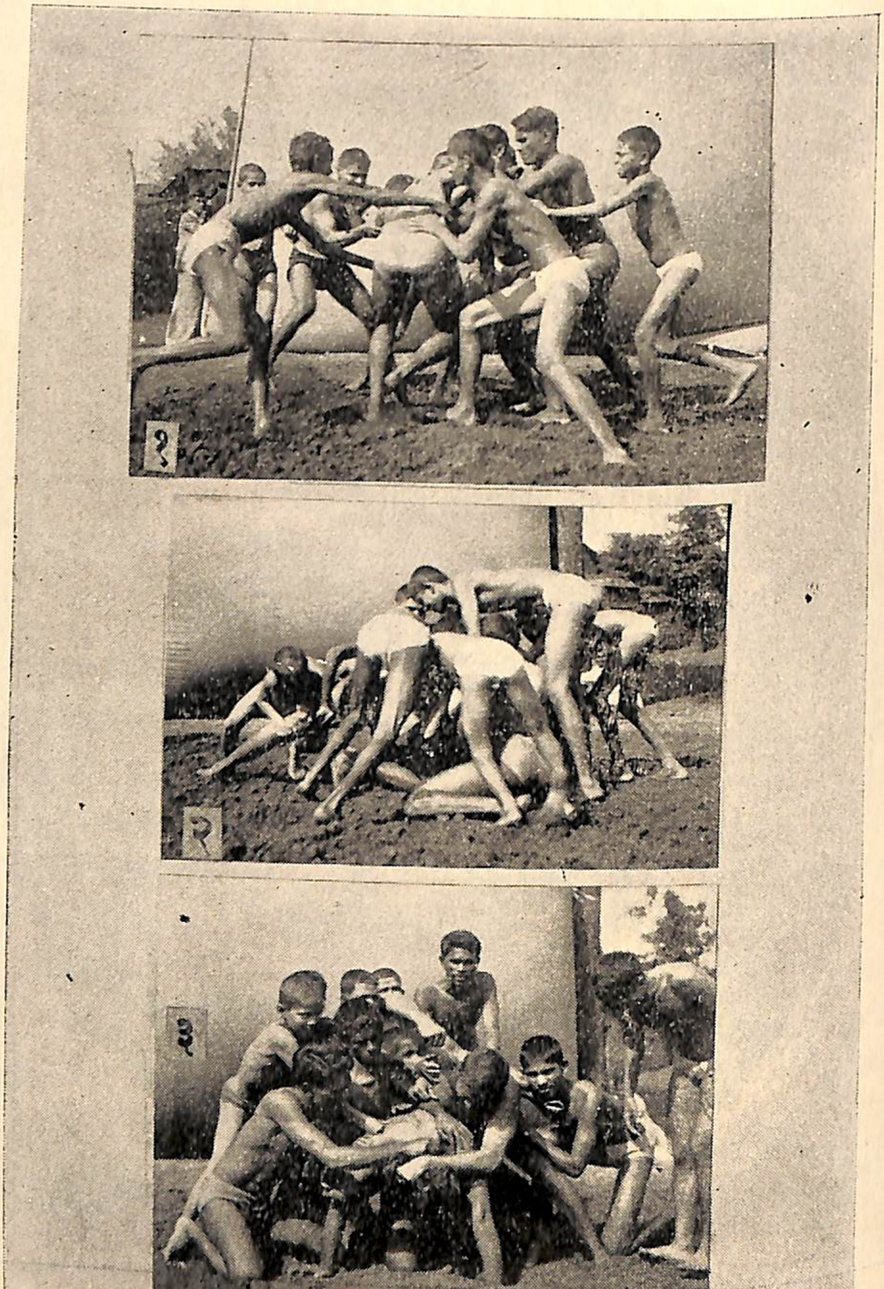
**उभ्यानें डंकी**-डंकी प्रकार ३ रा :—डंकी करणारानें डावा पाय पुढें ठेवून पवित्र्यावर उभें रहावें. नंतर डावा हात अवसान घेण्यासाठीं उंच करून चित्र अंक ७ प्रमाणें जमिनीवर टेकावा व त्या हातावर शरिराचा तोल संभाळून, मागून पाय वर उडवावे व उजवा खांदा जमिनीवर टेकून उजव्या कुशीवर डंकी टाकावी. नंतर उजवा हात टेकून डाव्या कुशीवर डंकी टाकावी. याप्रमाणें चांगली संवय झाली म्हणजे जमिनीवर खांदा न टेकतां डंकी घेण्याची संवय करावी.

**सुटी डंकी**-उभ्यानें-प्रकार ४ था :—डाव्या पवित्र्यावर दोन्ही हात मोकळे लोंबतें ठेवून उभें रहावें. नंतर डावीकडे शरीर झोकून मागून पाय वर उडवावे व चित्र अंक ८ प्रमाणें शरीर आलें म्हणजे चित्र अंक ५ प्रमाणें जमिनीवर पडावें. ही क्रिया नीट साधली म्हणजे दोन्ही हातांची आदब करून सुटी डंकी घेण्याची संवय करावी. सुटी डंकी बसून पण घेतां येतें.




चित्र संख्या ७४०–७४७

## मस्तीची मेहनत.




चित्र संख्या ७४८-७५०

श्री.

# (३४) मस्तीची मेहनत.

आमच्या परंपरेच्या तालमींतून प्रत्येक बुधवारीं मेहनतीस अनध्याय असतो. रोज भरपूर मेहनत करणारास आठवड्यांतून एक दिवस शरिरास विश्रांति देणें फायद्याचें असतें. या हेतूनेंच बुधवारीं मेहनत बंद ठेवण्याचा रिवाज पडला असावा. पण तालमींतील तरुण मंडळींस आठवड्यांतून एक दिवस देखील मेहनतीशिवाय घालवणें पसंत पडत नाहीं. त्यांच्या शरिरांतील जोम त्यांस एक दिवस देखील स्वस्थ बसूं देत नाहीं. त्यामुळें रोजची मेहनत बंद असली तरी रोजच्यापेक्षां निराळ्या तऱ्हेची मेहनत करून घेण्याचा प्रघांत जुन्या वस्तादांनीं पाडला असावा. भिन्न भिन्न तऱ्हेच्या मेहनतीनें देखील मनास व शरिरास एक प्रकारची विश्रांति मिळते असा अनुभव आहे.

-: लेखक :-



रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे,
सं. बा प्र. व्यायामशाळा, बडोदें.

तसेंच तालमींतील मेहनत करणारांनीं मालीस करून घेतल्यास त्यांचा शीण नाहींसा होतो. या हेतूनेंच पेशाचे पहिलवान रोज मालीस करून घेतात. पण त्याप्रमाणें रोज मालीस करून घेणें साधारण माणसास शक्य नसतें. म्हणून प्रत्येक बुधवारीं आमच्या तालमींतील मंडळींचा मालीस करून नंतर मस्ती करण्याचा रिवाज आहे.

## (१) जोराजोरीची मस्ती.

या मस्तीसाठीं जागेची निराळी योजना करावी लागत नाहीं. कुस्तीसाठीं जो हौदा असतो त्याचाच उपयोग मस्तीसाठीं करतां येतो. हौदा १४×१४ चौरस फुटांच्या मापाचा असेल तर त्यांत दहा विद्यार्थी मस्ती करूं शकतात. मस्तीसाठीं सहा ते दहा विद्यार्थी असावेत म्हणजे ही मेहनत चांगली होते. जास्त इसम असले तर त्यापैकीं कांहींजण कुचराई करूं लागतात. त्यामुळें मेहनत चांगली होत नाहीं व खेळांत विस्कळितपणा येतो. मस्तीच्या मेहनतीचा मुख्य हेतु एकाद्या मनुष्यावर पुष्कळ माणसांचा भार पडला तरी तो भार त्यास सहन करतां यावा आणि त्यांतून सुरक्षितपणें बाहेर निघतां यावें हा आहे. म्हणून मस्तीसाठीं सहा ते दहा माणसे असली तर चांगली. हे जवान अंग मोडून मेहनत करणारे असावेत अंगचोर किंवा पोशाखी असूं नयेत म्हणजे सर्वांस सारखी मेहनत होते.

मस्तीच्या ह्या पहिल्या प्रकारांत टांगा वगैरे डाव करतां येत नाहींत. पण बोटें चिरून

निघणें, पुढून पाय बाहेर टाकून कुशीला वळून निघून जाणें, दसरंग करून निघणें असे प्रकार करतां येतात. सर्वांत भारी जवान असेल त्यानें इष्ट देवतेस व गुरूस वंदन करून मस्तीसाठीं हौद्यांत उतरावें व मध्यभागीं उभें रहावें. नंतर बाकीच्यांनीं तसेंच करून आंत उतरावें व पहिल्या जवानाच्यासभोंवतीं त्याला घेरून उभें रहावें. नंतर भोंवतालीं उभें राहिलेल्या गड्यां-पैकीं कोणीतरी मध्यभागीं उभ्या असलेल्या जवानास मागच्या अगर पुढच्या बाजूनें धरण्याचा प्रयत्न करावा व बाकीच्यांनींहि संधि साधून त्यास मदत करावी. याप्रमाणें सर्वांचा हल्ला झालेला पाहून मधल्या जवानानें हल्ल्यापासून आपला बचाव करण्यासाठीं पवित्रे चाळवावें व धरावयास येणाऱ्या गड्यांस ढकलून द्यावें. शक्य असेल तर एखाद्यास धरून खालीं आणावें व रगडावें अथवा सापडलेला गडी फार हलका आहे असें वाटलें तर त्यास सोडून दुसऱ्या भारी गड्यास धरावें. मधला गडी आपणांस धरूं देत नाहीं अथवा धरला तर बोटें फाडून किंवा दसरंग करून निघून जातो असें दिसलें तर हल्ला करणाऱ्यापैकीं चलाख व हिंमती गड्यानें संधि साधून मधल्या गड्याची कंबर धरावी व लागलीच बाकीच्या गड्यांनीं एकदम हल्ला चढवून त्या गड्यास खालीं पाडावें. या झटापटींत मधील भारी गडी एखाद्या गड्यास खालीं घेऊन त्यास रगडूं लागला आहे असें दिसलें तर इतर गड्यांनीं खालच्या गड्यास सोडवावें. मधल्या गड्याची पाउलें मागून ओढून त्यांस पाडूं नये, कारण असें केल्यानें तो अवसान जाऊन वेडा-वाकडा पडतो व त्यास इजा होण्याची भीति असते. सर्व गड्यांनीं मिळून भारी गड्यास खालीं जमिनीवर दाबून त्याच्यावर सर्वांनीं मिळून भार घालावा. तसेंच त्यास जेर करण्यासाठीं त्याच्या मानेवर कसोटे मारावे. भारी जवान जर अनुभवी व दमदार असेल तर त्यानें हर प्रयत्नानें खालून निघावें व वरील एका गड्यास धरावें किंवा जितके गडी सांपडतील त्यांस जोरानें विळखा मारून रगडावें अथवा खालून निघून समोर उभें रहावें. खालील गड्यानें उभें राहण्याची हूल दाखवून आपल्या शरिरास झटका मारून वरील गड्याचा तोल एका बाजूस घालविण्याचा प्रयत्न करावा. ज्या बाजूस धरणारांचा झोक जाईल त्याच्या उलट बाजूनें दसरंग फिरून निघावें. भारी जवानानें दोघांस धरून रगडण्याचा प्रयत्न केल्यास दोघांनीं दोही बाजूनें दसरंग फिरण्याचा प्रयत्न करावा अथवा ऐकानें बोटें फाडून व दुसऱ्यानें दसरंग फिरून निघावें. दोहोपेक्षां जास्ती गडी भारी जवानानें धरल्यास वरप्रमाणें निघण्याचा प्रयत्न करावा. भारी जवानास चीत करण्याचा सर्वांनीं प्रयत्न करावा व तो चीत झाला तर मस्ती पुरी झाली असें समजून सर्वांनीं एकमेकांस सोडून उभें रहावें व पुनः मस्तीस सुरुवात करावी. हल्ला करणारां-पैकीं कोणी चीत झाला तर त्यास सोडावें व त्यानें उठून पुनः मस्तींत सामील व्हावें. कोणी दमला असेल तर बाहेर निघावें.

**सूचना :—**मस्तींत एकादा गडी दसरंग फिरत असतां इतर गड्यापैकीं कोणीही उंच उडी मारून वरच्याच्या पाठीवर बसण्याचा प्रयत्न करूं नये. असें केल्यास दसरंग फिरणारास इजा होण्याचा संभव असतो.

## (२) पेचिंदी मस्ती.

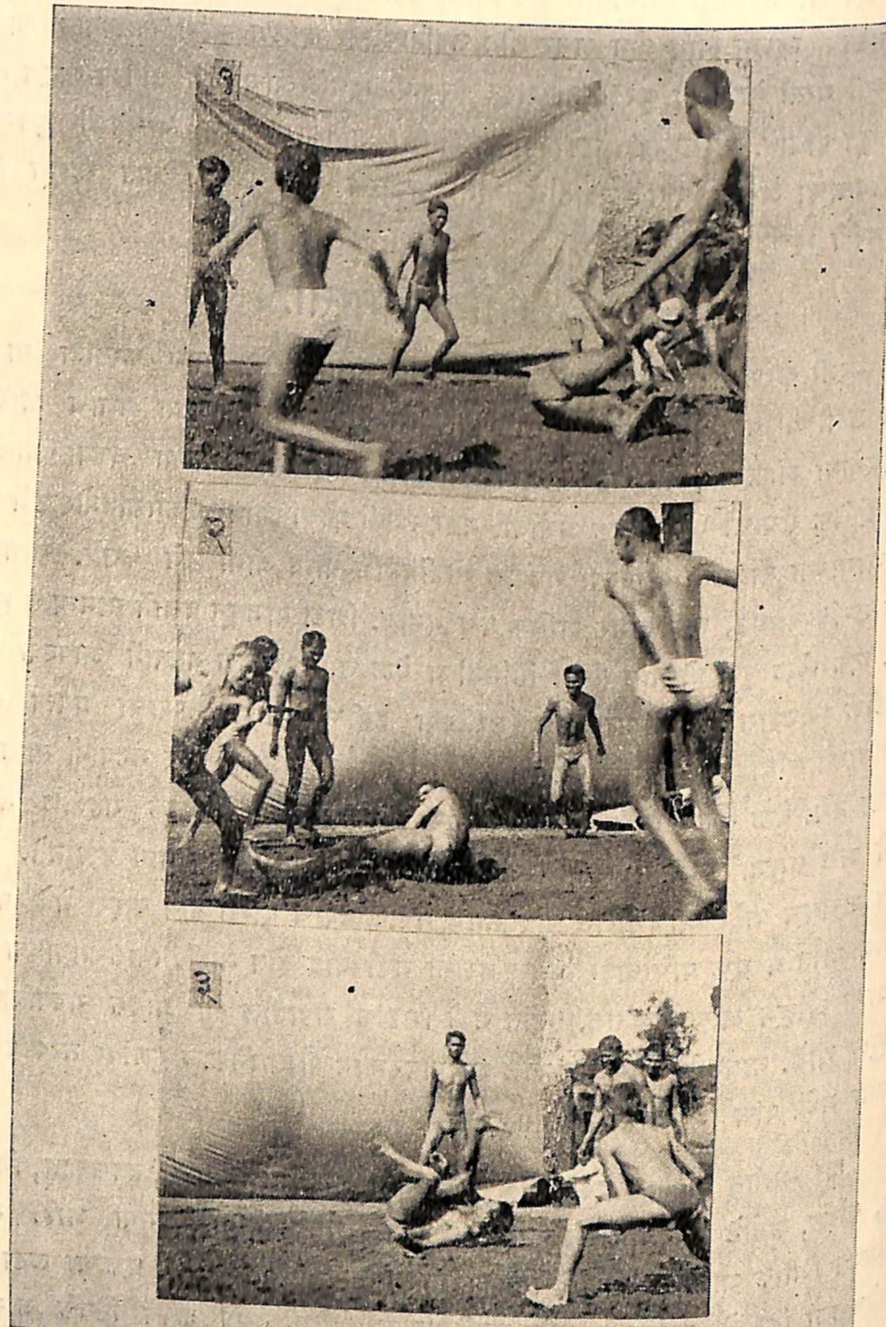
एकाद्या जवानास दंगलांतील कुस्तीसाठीं तयार करावयाचा असेल तर त्याची शक्ति व दम वाढावा म्हणून त्यास दोन अगर तीन जवांनाबरोबर एकदम कुस्ती खेळण्यास लावावें. या प्रकारची मस्ती नेहमींची कुस्ती झाल्यावर करवावी म्हणजे त्याचा दम चांगला वाढून त्याचे पाय मजबूत होतात. या प्रकारांत एकाच्या हल्लयाचा प्रतिकार करून त्याचवेळीं दुसऱ्यावर हल्ला करावयाचा असतो. यांत कुस्तींतील नाना प्रकारचे डाव करतां येतात म्हणून हिला पेचिंदी मस्ती म्हणतात.

## (३) सांघिक मस्ती.

मस्ती करणारांचे सामन्यासाठीं सारखे दोन भाग करावे. भाग करतांना साधारण सारख्या उंचीच्या व वजनाच्या प्रमाणांत गडी वाटावेत. गडी कोणत्या पक्षाचे आहेत हें मस्ती करतांना ओळखतां यावें म्हणून प्रत्येक बाजूस निरनिराळ्या रंगाच्या चड्या घालण्यास द्याव्या. प्रत्येक संघाचा एक नायक असावा. नंतर त्यांनीं क्रीडांगणावर एकमेकांसमोर उभें रहावें. प्रत्येक भागाच्या नायकानें आपल्या गड्यास सोयींप्रमाणें योग्य जागीं उभें करावें. सामन्याचा निकाल ठरविण्यासाठीं एक अगर अधिक पंच नेमावे. शिटी वाजवून पंचानें सामन्यास सुरुवात करावी. एक खेळ पुरा होण्यास पंधरा मिनिटांचा वेळ द्यावा. प्रत्येक गड्यानें आपल्या विरुद्ध बाजूकडील गड्यास क्रीडांगणावरील ठरलेल्या हद्दीच्या बाहेर नेण्याचा प्रयत्न करावा. एकाद्या गड्यास बाहेर नेत आहेत असें दिसलें तर त्याच्या बाजूच्या इतर गड्यांनीं त्यास बाहेर नेऊं देऊं नये. वेळ संपल्यावर ज्या बाजूचे गडी हौद्यांत जास्त शिल्लक राहतील ती बाजू जिंकली असें समजावें. जो गडी बाहेर जाईल त्यानें पुन्हां त्या डावांत भाग घेऊं नये. एकाद्या गड्यास उचलून बाहेर आणणारास बाद समजूं नये. गड्याचे दोन्ही पाय बाहेर गेले पाहिजेत. एक पाय आंत व एक पाय बाहेर असेल तर तो गडी बाद होत नाहीं. त्यास पायाच्या बाजूचे गडी आंत ओढून आणूं शकतात. हद्दींत गडी शिल्लक राहातील त्या प्रत्येक गड्याबद्दल दोन दोन गुण द्यावे. याप्रमाणें चार वेळां खेळ झाल्यावर सामन्याचा निकाल गुणांवर ठरवावा. प्रत्येक खेळाच्या मध्यें पांच मिनिटांची विश्रांति द्यावी.

ह्या मस्तींत हातपाय धरून खेचण्याची मना आहे तसेंच आन्टी, तबकफाड, निमाजबंध स्वारी, खोडे, कसोटे वगैरे प्रकारचे शरिराला इजा होणाऱ्या डावाची मना आहे. मस्तीच्या सामन्याला जितके जास्त गडी घ्यावे तितका रंग जास्ती चढतो आणि एकाद्या लढाईसारखा सुंदर देखावा दिसतो. म्हणून आपसांत मस्ती करणें असेल तेव्हां शक्य तितके जास्त गडी घ्यावेत. परंतु जिमखान्यासारख्या संस्थेंत मस्तीचा सामना ठेवणें झाल्यास एकेका संघात नऊ गडीच घ्यावेत. म्हणजे निकाल देण्यास सोईचे होईल.

## पायानें शिवण्याची मेहनत.



चित्र संख्या ७५१-७५३

श्री.

# (३५) पायानें शिवणें.

तालमींतील कुस्तीच्या हौद्यांत हा मेहनतीचा प्रकार करतां येतो. बहुतेक तालमींतून बुधवारीं मेहनतीस सुटी असते. विशेषेंकरून कुस्ती त्यादिवशीं बंद ठेवतात. पण तालमींतील लाल मातींत खेळण्याचा आनंद अनुभविलेल्या होतकरू व दमदार विद्यार्थ्यांस बुधवारीं देखील मातींत लोळल्याशिवाय बरें वाटत नाहीं. म्हणून 'पायानें शिवण्याच्या' मेहनतीचा प्रकार त्यांनीं बसविला आहे. हा मेहनतीचा प्रकार शिवाशिवीच्या खेळासारखा असल्यानें मेहनत सहज न कळत होते. आमच्या तालमींत प्रत्येक बुधवारीं हा प्रकार करतात.

-: लेखक :-

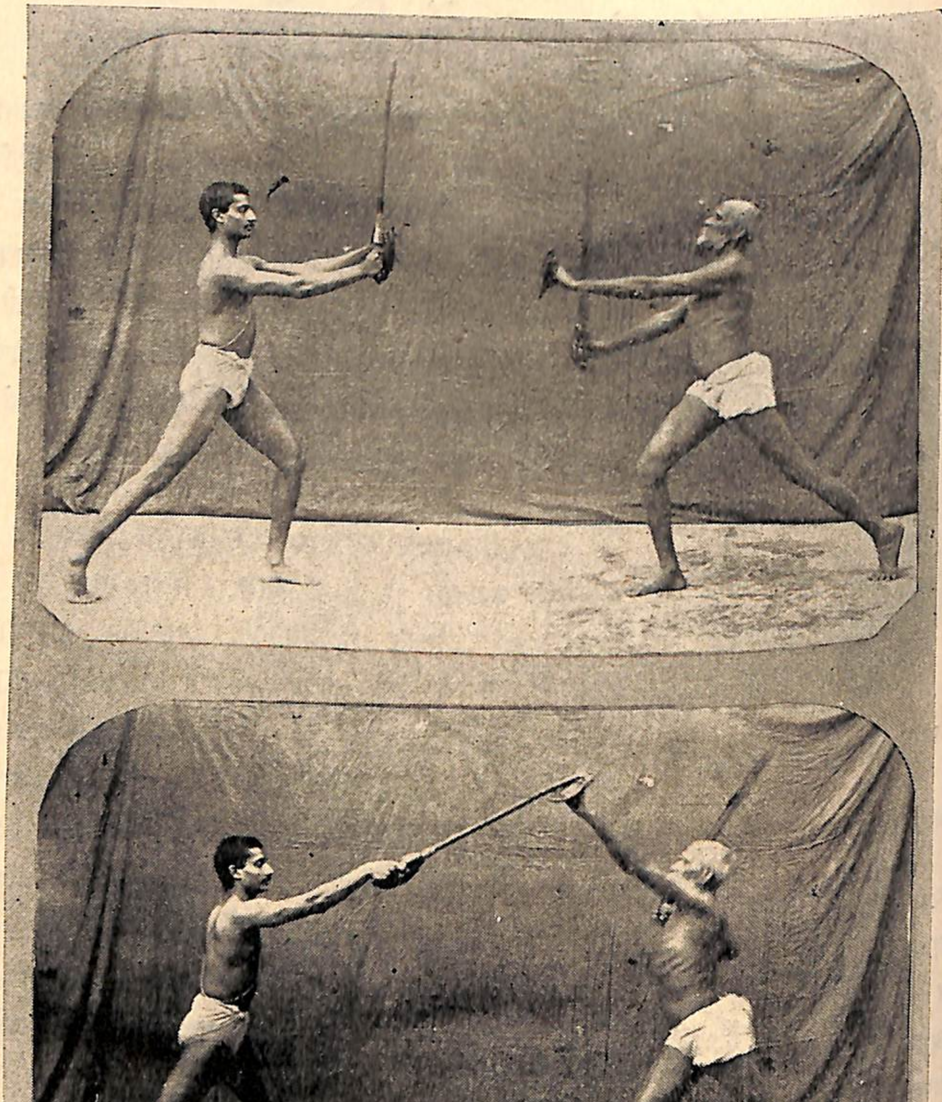


रा. जनार्दन व्यंकटेश बिरुळकर
(कुळकर्णी),
श्रीअंबाबाई तालीम, मिरज

देशावरील तालमींचे हौदे जमिनीपासून निदान ४ फूट तरी खोल असतात व त्यांत लाल रंगाची माती टाकलेली असते. ह्या हौद्यांत खेळावयाचें असल्यानें खेळणारांस अनायासें हौद्याचे हद्दींतच राहून सर्व हालचाली कराव्या लागतात. एका गड्यानें मातींत उताणें निजावयाचें असतें व बाकीचे ७-८ गडी हौद्यांतच त्याच्या भोंवताली उभे रहातात. नंतर निजलेल्या गड्यानें निजल्यानिजल्याच जरूर त्या दिशेस सरकून बाजूस उभे असलेल्या गड्यांपैकीं एकाद्या गड्यास आपल्या पायानेंच शिवावयाचें असतें. ज्यास पायाचा स्पर्श होईल त्याचेवर डाव येतो. त्यानें शिवणाराच्या जागीं मध्यभागीं जाऊन निजावयाचें असतें नंतर पुनः खेळास सुरुवात होते. उभे असलेल्या गड्यांनीं चलाखीनें पळून आपला बचाव करावयाचा असतो. निजलेल्या गड्यानें लोळून डंकीप्रमाणें क्रिया करून कोलांटी घेऊन अगर अन्य तऱ्हेनें निजल्यानिजल्या हालचाल करून बाजूच्या गड्यांपैकीं एकास पायानें शिवावयाचें असतें.

निजून हालचाल करणाऱ्या गड्यास चांगलीच मेहनत होते. अंगांत चलाखी व तडफ येऊन दम चांगला वाढतो. बाकीच्या गड्यांसहि साधारण मेहनत होते. ही मेहनत करतांना घेतलेलीं तीन चित्रें बाजूस दिलीं आहेत त्यांवरून या प्रकाराची कल्पना येईल.

वस्ताद कन्हयासिंग व श्री. दत्तात्रय चिंतामण मुजुमदार
फरीगदका खेळत आहेत.



चित्र संख्या ७५४-७५५

श्री.

# (३६) फरीगदका.

## उपोद्घात.

## हनुमन्ती लकडी–बजरंगी थाट.

फरीगदक्याचा खेळ खरोखरी ढाल तरवारीचा आहे. या खेळाचा मर्दानी भाग–सूटचा–व्यायामज्ञानकोश खंड २ मध्यें दिला आहे. पण सूट नीट खेळतां यावी म्हणून प्रथम **पवित्र्यांची** व **घाईंची** मेहनत चांगल्या रीतीनें करणें जरूर असतें. घाई खेळतांना ठरीव हात ठरलेल्या अनुक्रमानें खेळावयाचे असल्यानें त्यांत मर्दानी खेळाचें स्वरूप नसतें. पण पवित्रे व घाई घटवितांना खेळणारास चांगली मेहनत होते व दम चांगला वाढतो. पायांस चांगली मेहनत होते व शरीर हलकें व चलाख होतें.

–: लेखक :–



श्री. द. चिं. मुजुमदार, बडोदें.

या खेळासाठीं चामड्यानें मढविलेली काठी (गदका) व चामड्याची लहान ढाल (फरी) लागते. मोठ्या माणसासाठीं वापरण्याच्या गदक्याचें माप ३ फूट २ इंच अगर ३ फूट असावें व फरीचा व्यास ९ इंचाचा असावा. फरीचें वजन १ रतल असावें. लहान मुलांसाठीं लहान मापाचे गदके व फऱ्या घ्याव्या. घाई खेळतांना चामड्यानें मढविलेले गदके न घेतां नुसत्या वेताच्या अगर बांबूच्या, आंगठ्या एवढ्या जाड ३ फूट लांबीच्या काठ्या घेण्याचा रिवाज आहे; कारण घाई खेळतांना मार लागण्याचा संभव नसतो.

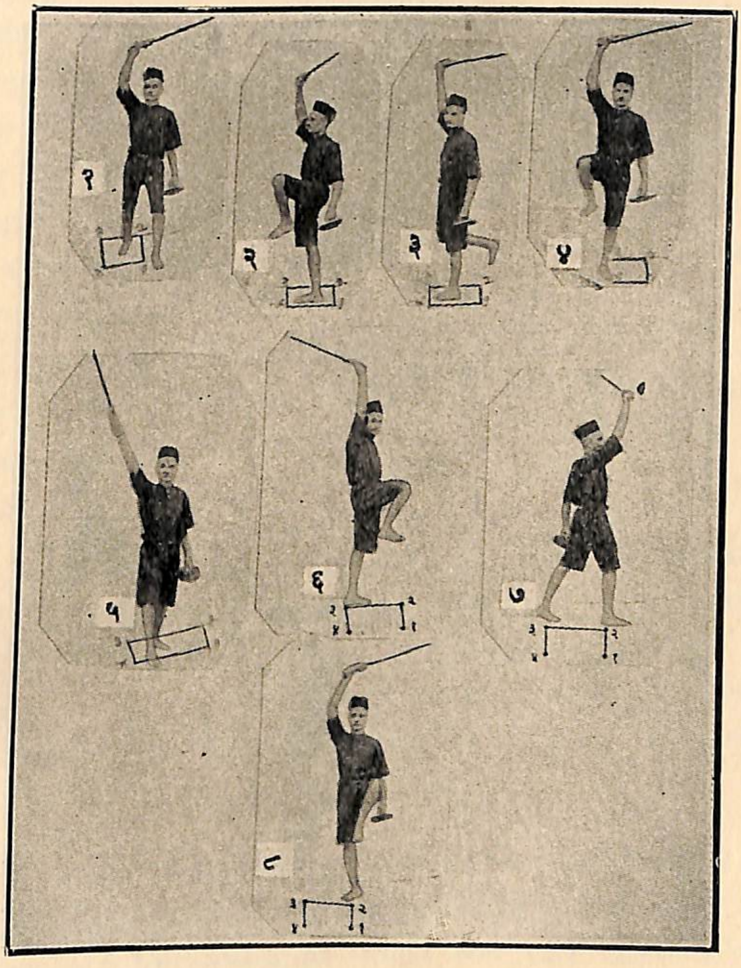
खेळतांना अर्धी विजार व आखूड बाह्याचें कुडतें अंगांत घालणें सोईचें असतें. विजारीचे आंत लंगोट जरूर नेसावा, म्हणजे वेडावाकडा पाय पडला तरी अपाय होत नाहीं. २०×२० फूट मापाची जागा एका जोडीसाठीं असावी.

फरीगदका खेळण्याच्या निरनिराळ्या परंपरा आहेत व त्या पवित्र्यांत व घाईंत थोडे थोडे फेरफार आहेत. या विषयाचें स्वतंत्र पुस्तक आम्ही प्रसिद्ध केलें आहे पण कोशांत तितकी संपूर्ण माहिती देणें शक्य नाहीं. म्हणून थोडी माहिती दिलेली आहे. लहान मुलामुलींस व मोठ्या वयाच्या स्त्रीपुरुषांस हा खेळ खेळतां येण्यासारखा आहे. ही मेहनत कंटाळा न येतां सहज होते.

## पवित्रे.

**दोहोचा पवित्रा**–(सम पवित्रा):—चित्र अंक १ प्रमाणें डावा पाय पुढें व उजवा पाय मागें ठेवून व उजवे हातांत त्या चित्राप्रमाणें गदका धरून उभें रहावें. डावा पाय गुडघ्यांतून वांकवून ठेवावा व उजवा पाय गुडघ्यांतून ताठ ठेवावा. उजव्या पायाचा पंजा जमिनीवर ठेवून टांच जमिनीपासून उंच ठेवावी. कमरेपासून वरचें शरीर सरळ ठेवावें. नंतर डावा पाय वर उचलून उजव्या बाजूस चित्र अंक २ प्रमाणें फिरावें व उजवा पाय संपूर्ण जमिनीस टेकून उभें रहावें. डावा पाय शक्य तितका वर उचलावा. नंतर उचललेला पाय चित्रांतील ३ चे आकड्यावर चित्र अंक ३ प्रमाणें ठेवावा व उजवा पाय उचलून डावीकडे फिरावें. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें समोर तोंड झालें म्हणजे उचललेला उजवा पाय ४ आकड्यावर चित्र अंक ५ प्रमाणें ठेवून उभें रहावें. यावेळीं उजवा पाय गुडघ्यांतून वाकलेला व डावा पाय ताठ ठेवून पवित्र्यावर उभें रहावें. चित्र अंक १ ते ५ पर्यंतची क्रिया केली म्हणजे दोहोंचा पवित्रा पुरा होतो. या पवित्र्यांत उचललेले पाय ३ व ४ आकड्यावर (दोनदां) टाकावयाचे असल्यानें यास दोहोचा पवित्रा असें म्हणतात.

चित्र अंक ५ प्रमाणें उभें राहिल्यानंतर पुन: **दोहोचा पवित्रा** चालून पहिल्या जागीं जावयाचें असतें. चित्र अंक ५ प्रमाणें उभें असतांना पुढील उजवा पाय उचलून डाव्या बाजूस चित्र अंक ६ प्रमाणें फिरून उभें रहावें. नंतर 'एक' म्हणून २ चे आकड्यावर उजवा पाय टाकावा व चित्र अंक ७ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर डावा पाय उचलून उजवे बाजूस फिरावें व चित्र अंक ८ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर 'दोन' म्हणून डावा पाय १ चे आकड्यावर ठेऊन चित्र अंक १ प्रमाणें उभें रहावें. याप्रमाणें दमेपर्यंत हा पवित्रा करावा.




चित्र संख्या ७५६–७६३



चित्र संख्या ७६४-७६७

**तिहीचा पवित्रा :**—डावा पाय पुढें व उजवा पाय मागें ठेऊन पवित्र्यावर उभें रहावें. पुढील पाय गुडघ्यांतून वाकलेला व मागील पाय गुडघ्यांतून ताठ ठेवावा. नंतर मागील उजवा पाय उचलून डाव्या पायावर चित्र अंक १ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर उजवे बाजूस फिरावें. नवीन शिकणारानें जमिनीवर चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें रेघा काढाव्या व आकड्याच्या जागीं गोल वर्तुळें काढावीं म्हणजे पाय कसे ठेवावयाचे तें नीट लक्षांत येतें. चित्र अंक १ प्रमाणें उजवा पाय उचलल्यानंतर 'एक' म्हणून ३ चे आकड्यावर उजवा पाय ठेवावा व चित्र अंक २ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर मागील डावा पाय उचलून चित्र अंक ३ प्रमाणें रहावें. नंतर 'दोन' म्हणून उचललेला पाय ४ चे आकड्यावर चित्र अंक ४ प्रमाणें टाकावा व नंतर मागचा उजवा पाय उचलून डावे बाजूस फिरावें व 'तीन' म्हणून ५ चे आकड्यावर पाय टाकून पवित्र्यावर उभें रहावें. या पवित्र्यांत ३ वेळेस पाय उचलून टाकावयाचा असतो म्हणून यास तीनचा पवित्रा म्हणतात. याप्रमाणेंच **'पांचचा , साताचा,** असे विषम पवित्रे करतां येतात. विषम पवित्र्यांत नेहमीं मागचा पाय उचलून चालण्याची सुरुवात करावयाची असते. सम पवित्र्यांत (दोन, चार, सहाचा) नेहमीं पुढील पाय प्रथम उचलून सुरुवात करावयाची असते.

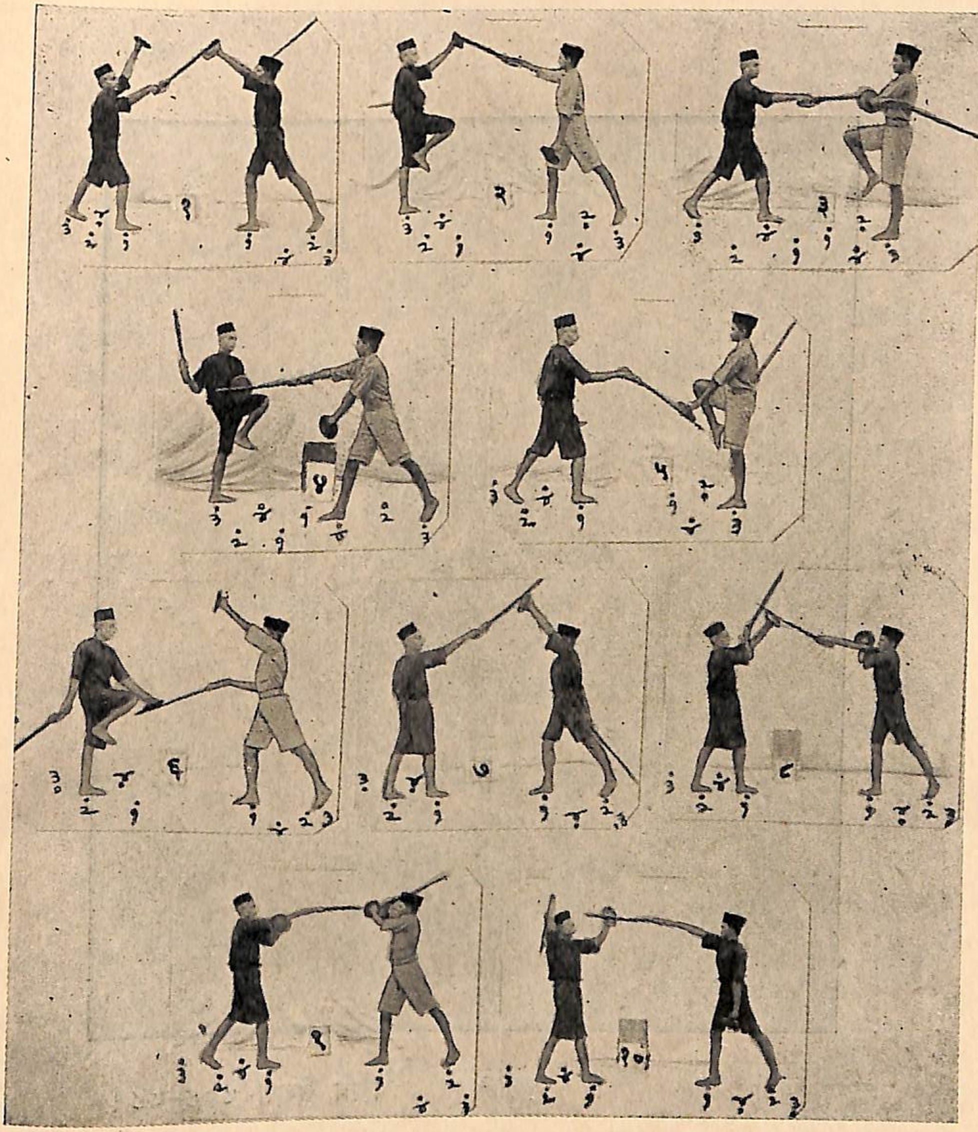
नंतर पुनः मागील डावा पाय उचलून चित्र अंक ४ मधील ३ चे आकड्यावर 'एक' म्हणून ठेवावा. नंतर मागील पाय उचलून 'दोन' म्हणून २ चे आकड्यावर टाकावा व नंतर मागचा पाय उचलून; उजवे बाजूस फिरून व 'तीन' म्हणून डावा पाय १ चे आकड्यावर ठेवून मूळचे जागीं येऊन पवित्र्यावर उभें रहावें. याप्रमाणें उलटसुलट दिशेस जाऊन पवित्रे करावे. कोणत्याहि बाजूस पवित्र्यावर उभें असतांना तोंड एका दिशेस राहील अशी काळजी घ्यावी.

पवित्रा नीट येऊं लागला म्हणजे आकडे मोजून पाय टाकण्याची जरुरी रहात नाहीं. जागेप्रमाणें तीन, पांच, सातचे पवित्रे चालण्याची संवय करावी. प्रत्येक वेळीं पाय जितका उंच उचलतां येईल तितका उचलून, एका पायावर स्थिर रहावें. उचललेला पाय आपली इच्छा होईल तेव्हां टाकतां आला पाहिजे, तोल रहात नाहीं म्हणून टाकूं नये. ज्या पायावर उभें रहावयाचें तो पाय गुडघ्यांतून ताठ ठेवावा व त्या पायाचें संपूर्ण पाऊल जमिनीवर टेकून उभें रहावें.

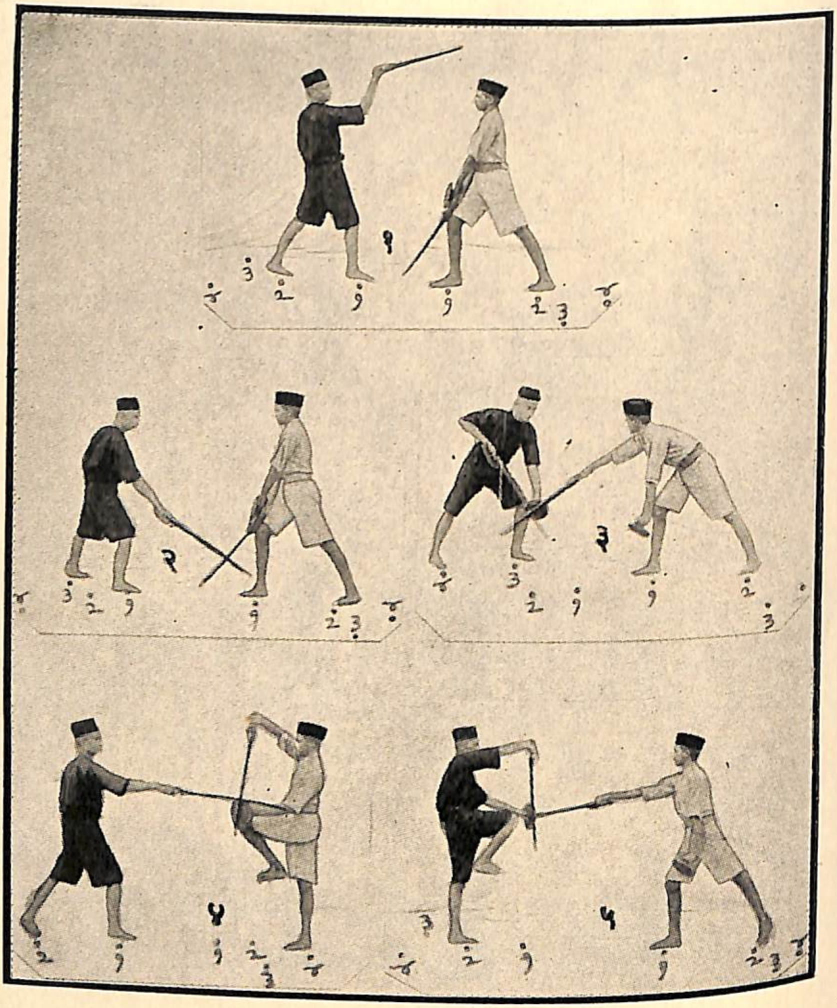
# घाई.

**तमाचाची घाई**-(तमाचा, कमर, चीर, शीर, बाहेरा):—घाई खेळतांना नेहमीं उजवा पाय पुढें ठेऊन चित्र अंक १ प्रमाणें उभें रहावें. पुढें खेळणारानें (चित्रांत डाव्या बाजूचा गडी) तमाचाचा वार मारावा व चित्र अंक १ प्रमाणें समोरच्यानें तमाचा त्याच चित्राप्रमाणें आडवावा. नंतर पुढें खेळणारानें मागील डावा पाय २ चे आकड्यावर असतो तेथून मागें व बाजूस ३ चे आकड्यावर ठेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें उजवा पाय उचलून तमाचा आडवावा व समोरच्यानें मारावा. नंतर पुढें चालणारानें उजवा पाय पुढें ४ वर ठेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें **कमर** मारावी व समोरच्यानें उजवा पाय उचलून कमर आडवावी. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें समोरच्यानें पाय पुढें टाकून कमर मारावी व पुढें चालणारानें पाय उचलून कमर आडवावी. नंतर पुढें चालणारानें १, २ आकड्यावर चित्र अंक ५ प्रमाणें येऊन **चीर** मारावी व समोरच्यानें रोकावी. नंतर चित्र अंक ६ प्रमाणें सामनेवाल्यानें **चीर** मारावी व पुढें चालणारानें रोकावी. नंतर पुढें चालणारानें चित्र अंक ७ प्रमाणें पुढें पाय ठेऊन **शीर**चा हात मारावा व मागें चालणारानें त्याच चित्राप्रमाणें **शीर**चा वार आडवावा. नंतर चित्र अंक ८ प्रमाणें समोरच्यानें **शीर**चा वार मारावा व पुढें चालणारानें **शीर**चा वार आडवावा. नंतर चित्र अंक ९ प्रमाणें पुढें चालणारानें **बाहेरा** आडवावा व चित्र अंक १० प्रमाणें समोरच्यानें 'बाहेरा' मारावा व पुढें चालणारानें त्याच चित्राप्रमाणें रोकावा. नंतर पुनः वरप्रमाणें पुनः ही घाई खेळावी.

प्रत्येक हात मारतांना, हात मारणारानें पुढें पाय टाकावयाचा असतो व समोरच्याचा वार आडवितांना थोडे मागें सरून व पुढील पाय उचलून वार आडवावयाचा असतो अशी रचना या परंपरेच्या लकडींत केलेली आहे. सूट खेळतांना सोपें जावें म्हणून सर्व घाईत वर सांगितल्याप्रमाणें पवित्र्याची हालचाल करण्याचें धोरण ठेविलें आहे. घाई खेळतांना देखील फरी शरिराच्या जरा पुढें व बाजूस वाराप्रमाणें धरावयाची असते.



चित्र संख्या ७६८–७७७



चित्र संख्या ७७८–७८२

**कडकपालटीची घाई**:—चित्र अंक १ प्रमाणें उजवे पाय पुढें ठेवून खेळणारांनीं पवित्र्यावर उभें रहावें. नंतर पुढें चालणारानें गदक्याचा हात वर उचलून उलटा करावा (बोटें वर होतील असा धरावा) व समोरच्या गड्यानें गदका उजव्या पायाच्या समोर पुढें व उजव्या बाजूस त्याच चित्राप्रमाणें ठेवून **पालट**चा (पायाच्या घोट्यावरचा) वार आडवावा. त्याचवेळीं गदक्याच्या मुठीवर समोरच्या गड्यानें आपली फरी ठेवून आपल्या हाताच्या बोटांचा बचाव करावा. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें कमरेंतून शरीर पुढें वाकवून पालटचा वार मारावा व समोरच्या गड्यानें त्याच चित्राप्रमाणें आडवावा. पुढें चालणारानें वार मारतांच मागील पाय मागें व तिरपा नेऊन ३ चे आकड्यावर ठेवावा व नंतर उजवा पाय उचलून डाव्या पायाच्या मागें चित्र अंक ३ प्रमाणें ठेऊन **पालटचा** वार त्या चित्राप्रमाणें आडवावा व समोरच्या गड्यानें कमरेंतून पुढें वाकून **पालटचा** वार मारावा. नंतर पुढें चालणारानें मागील उजवा पाय उचलून १ चे आकड्यावर व नंतर डावा पाय उचलून २ चे आकड्यावर चित्र अंक ४ प्रमाणें ठेवावा व त्या चित्राप्रमाणें **कडकचा** (गुडघ्यावरचा) वार मारावा. तो वार सामनेवाल्यानें त्याच चित्राप्रमाणें ४ वर उभें राहून व डावा पाय उचलून आडवावा. नंतर डावा पाय २ वर व उजवा पाय १ वर ठेऊन चित्र अंक ५ प्रमाणें **कडकचा** वार मारावा व पुढें चालणारानें त्याच चित्राप्रमाणें उजवा पाय उचलून वार आडवावा. नंतर उजवा पाय पुढें ठेऊन पुनः वरप्रमाणें घाई करावी.

बडग्याचे हात करण्याची मेहनत.



चित्र संख्या ७८३

श्री.

# (३७) बडगा.

## उपोद्घात.

दोन अडीच फूट लांबीच्या जाड काठीस बडगा म्हणतात. लाठीची लांबी जास्त असते त्यामुळें थोड्याशा लांब अंतरावरून शत्रूस इजा करतां येते ही गोष्ट खरी आहे. पण मारामारीच्या वेळीं गर्दींत लाठीची लांबीच गैरसोईची होते. अशा वेळीं आखूड पण साधारण जाडीचा व सहज वापरतां येईल अशा बेताचा बडगा जास्त उपयोगी होतो असा अनुभव आहे.

–: लेखक :–



रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे,
सं. बा. प्र. व्यायामशाळा, बडोदें.

अलीकडे लाठी फिरविण्याचा पुष्कळ प्रसार झाला आहे पण बडग्याच्या उपयुक्ततेकडे लोकांचें लक्ष नाहीं. लाठी वापरतांना ती दोन्ही हातांनीं धरणें जरूर असतें पण बडगा एका हातानेंच सहज जोरकसपणानें वापरतां येतो. म्हणून बडग्याच्या निरनिराळ्या हातांची संवय करणें उपयोगी होईल असें आम्हास वाटतें. गर्दींत लाठी वापरणें जमत नाहीं. इंग्रजी **सिंगलस्टिक**प्रमाणें बडग्यानें समोरच्याचा वार आडवून समोरच्यास मार देतां येतो. त्याचप्रमाणें खेळणाराच्या आजू-बाजूस वेढा पडला असतां त्यास चौबाजूला साधे अथवा धांवते पवित्रे चाळवून आसपासच्या इसमावर मारा करून अल्प श्रमांत वेढा फोडून पार निघून जातां येतें. मात्र त्यांत खुबी ही आहे कीं ज्याच्याकडून प्रथम मारा सुरूं होतो तो जर दमांतून उखडला गेला नाहीं आणि चारी बाजूस सारखी दृष्टि ठेवून नजर चाळूं न देतां एक सारखा जोराचा मारा चालूं राहिला तर विजयश्री त्याचेच गळ्यांत माळ घालते. पण जरा का एकदां त्यानें कच खाल्ली कीं त्यास दे माय धरणी ठाय असें होऊन पोबारा करण्याची पाळी येते. ज्यास बडगा वापरण्याची चांगलीं संवय झाली असेल त्यास समोरासमोर द्वंद्वयुद्ध आणि समूह-युद्ध हीं दोन्हीं उत्तम रीतीनें करतां येतात.

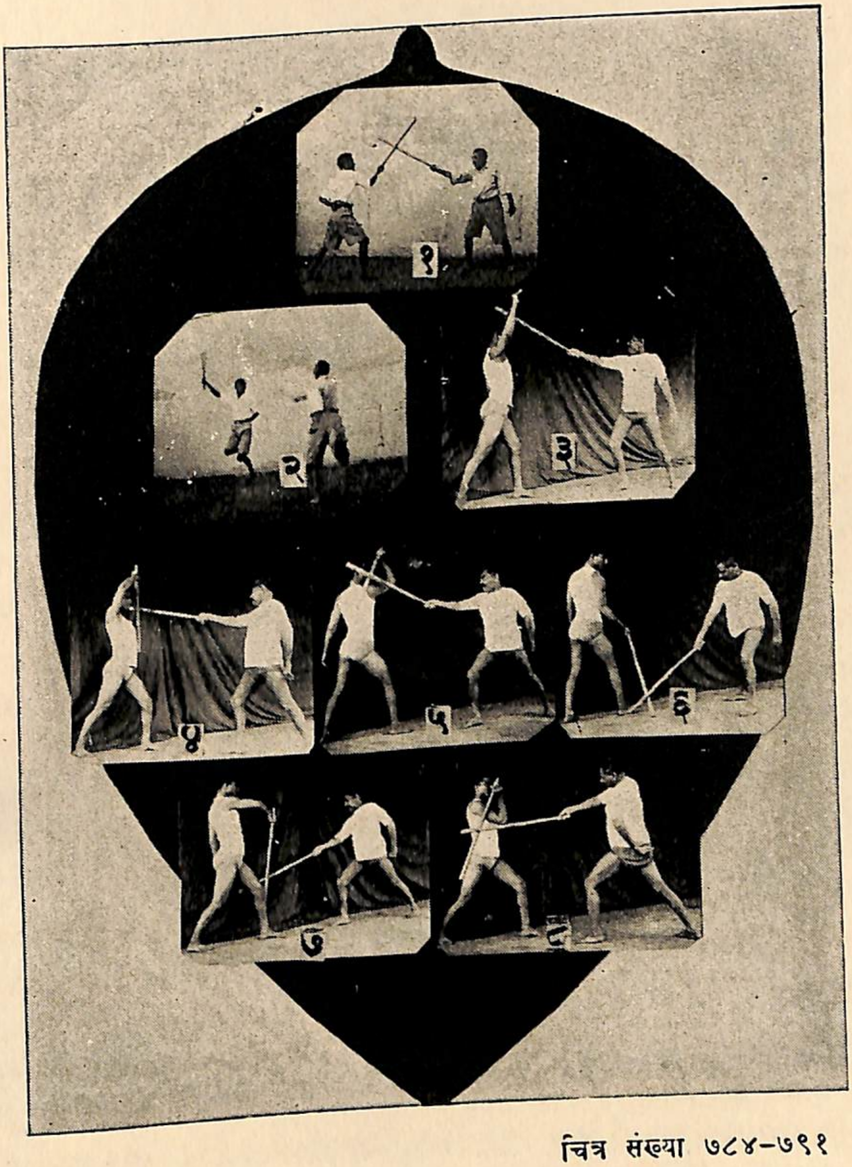
बगड्याचे हातांत पायाच्या नळ्या तोडण्याचे व खोपडी फोडणाऱ्या हाताचा जास्त समावेश केलेला आहे आणि हे हात केव्हां कसा घात करतील याचा नेम नसल्यानें ह्यास कित्येक बिन मुरवत्या असेंहि म्हणतात. हे हात समूहयुद्धांत फार कामास येतात आणि साध्या मारामारींत याच हाताचा जास्त उपयोग करतात.

## बडगा.

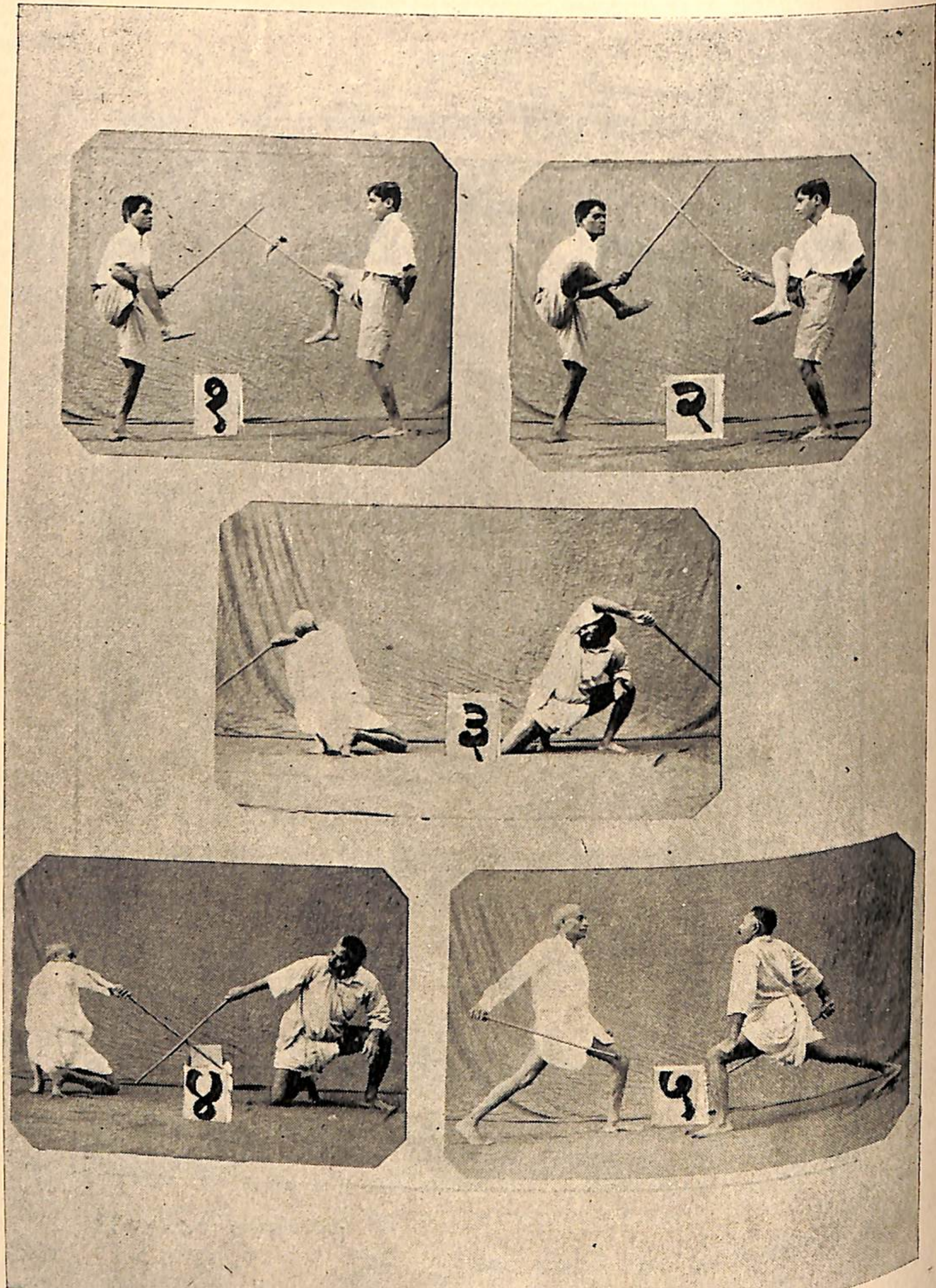
**सलामी** :—दोहोंचा पवित्रा चालतांना उजवा पाय पुढें आला म्हणजे एका खेळणारानें समोरच्या गड्यावर खोपरीचा हात मारावा व समोरच्या गड्यानें (चित्र अंक १ मधील डाव्या बाजूच्या गड्यानें) तो हात आपल्या बडग्यानें चित्र अंक १ प्रमाणें आडवावा. नंतर दोघांनीं उडून डावा पाय पुढें व उजवा पाय मागें ठेऊन त्याच्या डाव्या खोपरीवर हात मारावा व समोरच्यानें आपल्या बडग्यानें तो आडवावा. चित्र अंक २ मध्यें उडी घेतांना स्थिति दाखविली आहे. नंतर बडगा डावे हातांत घेऊन उजवा पवित्रा पुढें टाकावा व सामनेवाल्याच्या उजव्या हाताशीं आपला हात मिळवून सलामी घ्यावी. नंतर बडगा उजवे हातांत घेऊन दोघांनीं एकदम मागें जावें.

**घाई** :—सलामीनंतर दोहोंचा पवित्रा चालावा. हा पवित्रा चालतांना उजव्या बाजूच्या खेळणाराचा उजवा पाय पुढें पडला म्हणजे त्यानें चित्र अंक ३ प्रमाणें समोरच्या गड्याच्या डोक्यावर वार मारावा व समोरच्यानें डाव्या पवित्र्यावर उभें राहून तो वार आडवावा. नंतर त्यानें (डाव्या बाजूच्या गड्यानें) उजवा पाय पुढें टाकून समोरच्याच्या डोक्यावर वार मारावा व समोरच्यानें तो वार आडवावा. नंतर उजव्या बाजूच्या गड्यानें वार आडवितांना उचललेला उजवा पाय पुढें टाकून चित्र अंक ४ प्रमाणें समोरच्याच्या डाव्या खांद्यावर वार मारावा. तो वार त्यानें उजवा पाय मागें घेऊन चित्र अंक ४ प्रमाणें आडवावा व उजवा पाय पुढें टाकून समोरच्या गड्याच्या डाव्या खांद्यावर वार मारावा. नंतर उजव्या बाजूच्या इसमानें दोहोंचा पवित्रा चालून चित्र अंक ५ प्रमाणें समोरच्या गड्याच्या उजव्या खांद्यावर वार मारावा व त्यानें त्याच चित्राप्रमाणें वार आडवावा. नंतर वार आडविणारानें तोच वार समोरच्यास मारावा व त्यानें आडवावा. नंतर उजव्या बाजूच्या गड्यानें दोहोंचा पवित्रा करून समोरच्या गड्यावर उजव्या पायाच्या घोट्याचा वार चित्र अंक ६ प्रमाणें मारावा. नंतर वार आडविणारानें दोहोंचा पवित्रा चालून पुढें जावें व सामनेवाल्याचे घोट्यावर वार मारावा व त्यानें आडवावा. नंतर उजव्या बाजूच्या गड्यानें सामनेवाल्याच्या उजव्या पायाच्या गुडघ्यावर चित्र अंक ७ प्रमाणें वार मारावा. नंतर वार आडविणारानें वार मारणारावर तोच वार मारावा व त्यानें उजवा पाय उचलून वार आडवावा. नंतर उजव्या गड्यानें दोहोंचा पवित्रा करून चित्र अंक ८ प्रमाणें समोरच्या गड्यावर उजव्या कोंठ्याचा वार मारावा व त्यानें आडवावा. नंतर वार आडविणारानें समोरच्यावर उजव्या कोंठ्याचा वार मारावा. तो वार आडवून उजव्या गड्यानें पुनः डोक्यावर वार मारून घाईस सुरुवात करावी.

**सुचना** :—बडग्याच्या खेळांत फरीगदक्याप्रमाणें हातकटीसह निरनिराळे हात मारण्याची व बचाविण्याची क्रिया करतां येते.



चित्र संख्या ७८४-७९१



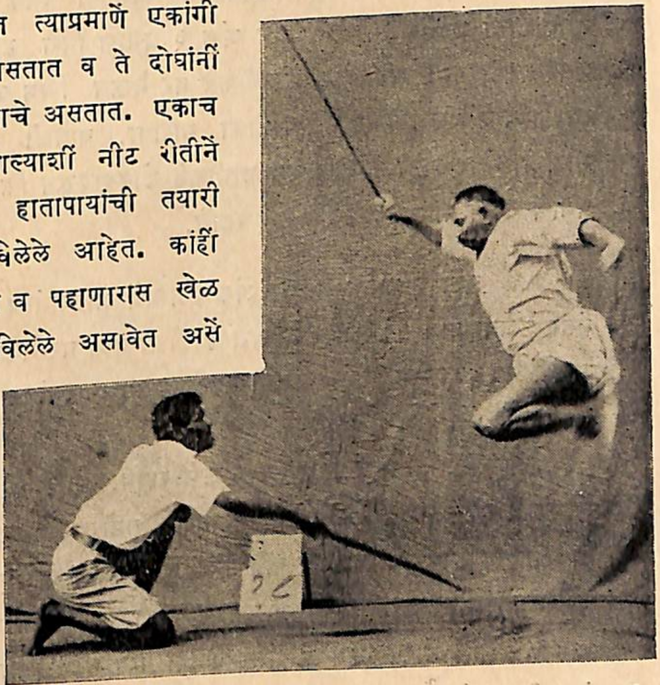

एकांगी लकडी (काढणीच्या क्रिया). चित्र संख्या ७९२–७९६

श्री.

# (३८) एकांगी लकडी.

## उपोद्घात.

अडीच अगर तीन फूट लांबीची व पाऊण इंच जाडीची बांबूची अथवा वेताची काठी घेऊन नुसत्या काठीनेंच निरनिराळे हात करावयाचे असतात. फरीगदक्याच्या घाई ज्याप्रमाणें बसविलेल्या आहेत त्याप्रमाणें एकांगी लकडीचेहि हात बसविलेले असतात व ते दोघांनीं समोरासमोर उभें राहून करावयाचे असतात. एकाच हातांत काठी घेऊन सामनेवाल्याशीं नीट रीतीनें सूट खेळतां यावी यासाठीं हातापायांची तयारी करण्याचे निरनिराळे हात बसविलेले आहेत. कांहीं हात हातपायांत चलाखी यावी व पहाणारास खेळ चांगला दिसावा म्हणून बसविलेले असावेत असें वाटतें कारण कित्येक हात करतांना समोरच्या गड्याकडे पाठ फिरविली जाते. याप्रमाणें करणें द्वंद्वाच्या स्वरूपानें सुरक्षितपणाचें नाहीं असें वाटतें. या लकडीचे हात मेहनत म्हणून करण्याचा प्रचार मात्र बऱ्याचशा तालमींतून आहे.



चित्र संख्या ७९७

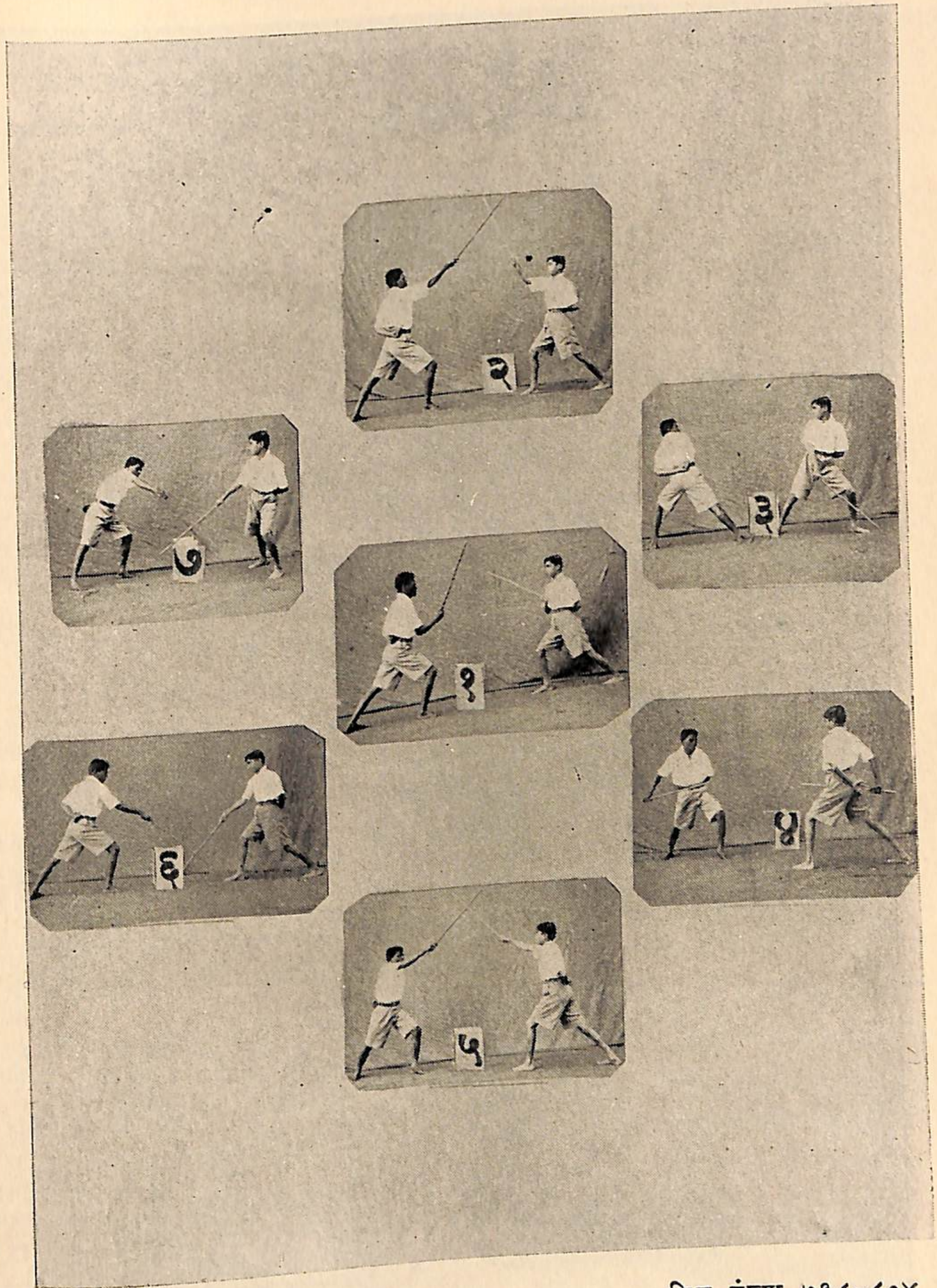
ले.–रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे,
सं. बा. प्र. व्यायामशाळा, बडोदें.

या खेळांत बचावासाठीं फरी हातांत नसल्यानें काठीनेंच समोरच्याचे वार आडवावयाचे असतात. त्यामुळें एका काठीनेंच वार मारण्याची व वार आडविण्याची संवय होते.

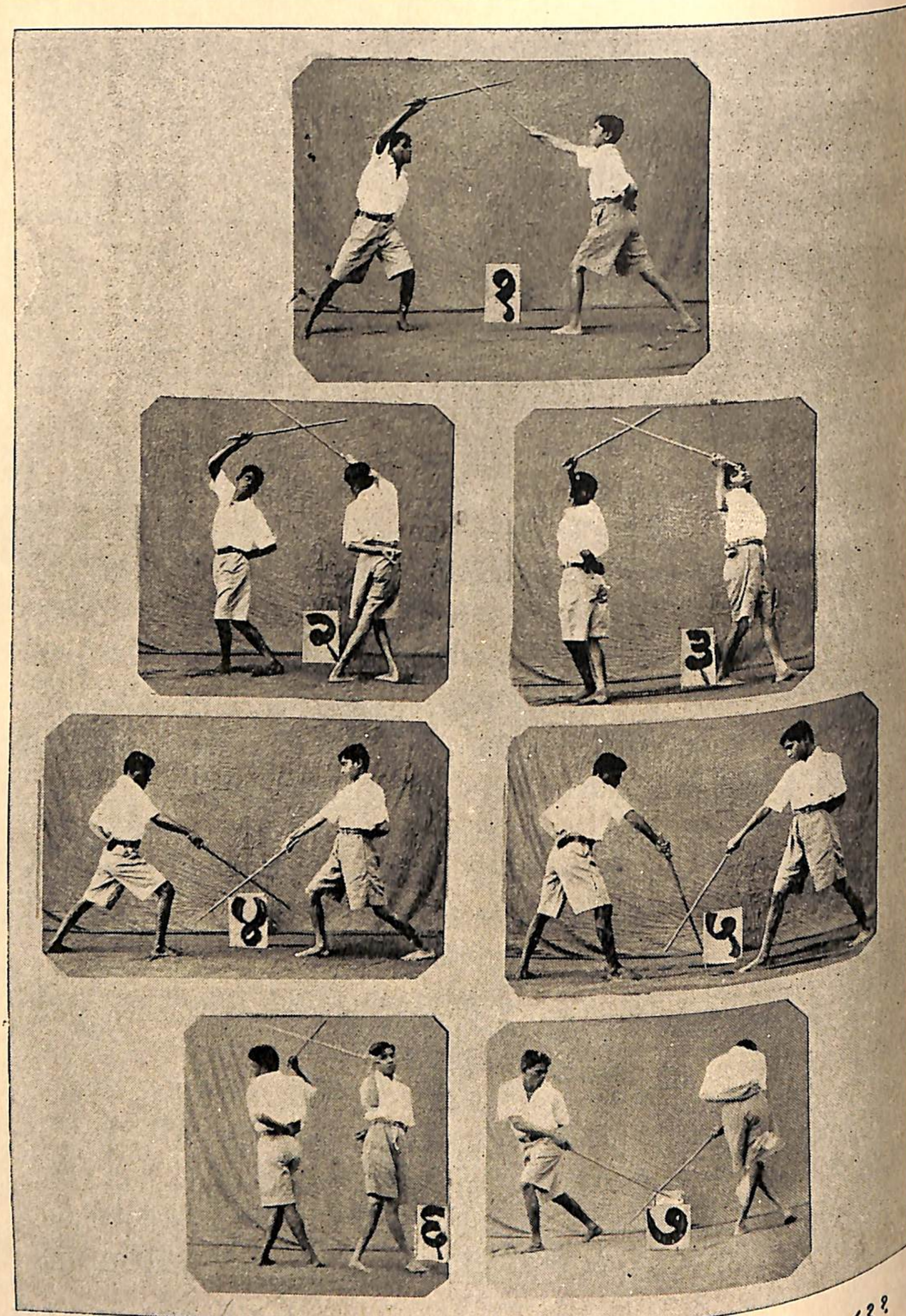
# एकांगी लकडी.

**हात पहिला-सलामी :**—सुरुवातीस खेळणारांनीं उजवे पाय पुढें व डावे पाय मागें ठेऊन समोरासमोर पवित्र्यावर तयारीच्या स्थितींत चित्र अंक १ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर "**दोहोंचा पवित्रा**" करावा. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें काठ्या वर नेऊन उजवीकडून डावीकडे काठीचा झोक टाकून ठोका मारावा नंतर काठी डावीकडे नेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें तिचे टोक जमिनीवर टेकावें. नंतर काठी पुन: डावीकडून उजवीकडे वर नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें पण हात डाव्या बाजूनें उजवीकडे नेऊन ठोका मारावा. यावेळीं शक्य तितकी वर उडी मारावी. नंतर काठी उजवीकडून डावीकडे डोक्यावरून फिरवावी व चित्र अंक ४ प्रमाणें डावा पाय पुढें ठेऊन उभें रहावें.

**हात पहिला :**—चित्र अंक ४ प्रमाणें आल्यानंतर दोहोंचा पवित्रा चालावा. नंतर उजवा पाय पुढें आला म्हणजे काठीचा हात वर नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें उजवीकडून डावीकडे काठी न्यावी व ठोका मारावा. नंतर हात डावीकडून उजवीकडे नेऊन चित्र अंक ५ प्रमाणें ठोका मारावा. हा ठोका मारतांनाच डावा पाय पुढें आणून उजवा पाय मागें नेऊन उभें रहावें. नंतर काठी उजवीकडून खालीं आणून चित्र अंक ६ प्रमाणें खालचे बाजूनें समोरच्या गड्याच्या काठीवर ठोका मारावा. हा ठोका मारतांनाच पवित्रा बदलून उजवा पाय पुढें व डावा मागें नेऊन उभें रहावें. नंतर डावा पाय पुढें टाकून काठी डावीकडून उजवीकडे नेऊन चित्र अंक ७ प्रमाणें ठोका मारावा. नंतर उजवा पाय पुढें ठेऊन डावा पाय मागें न्यावा. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें वरचा ठोका मारून उजवा पाय उंच करून उजवीकडून डावीकडे संपूर्ण चक्कर फिरावें. संपूर्ण चक्कर झालें म्हणजे उजवा पाय पुढें टाकून पुन: चित्र अंक २ प्रमाणें वरचा ठोका मारावा व पुन: उजवा पाय उंच करून चक्कर फिरावें. नंतर पुन: वरप्रमाणें तिसरें चक्कर पुरें करावें. नंतर डाव्या बाजूस काठी चित्र अंक ३ प्रमाणें ठेऊन पुढील सलामीची क्रिया करावी.




चित्र संख्या ७९८-८०४



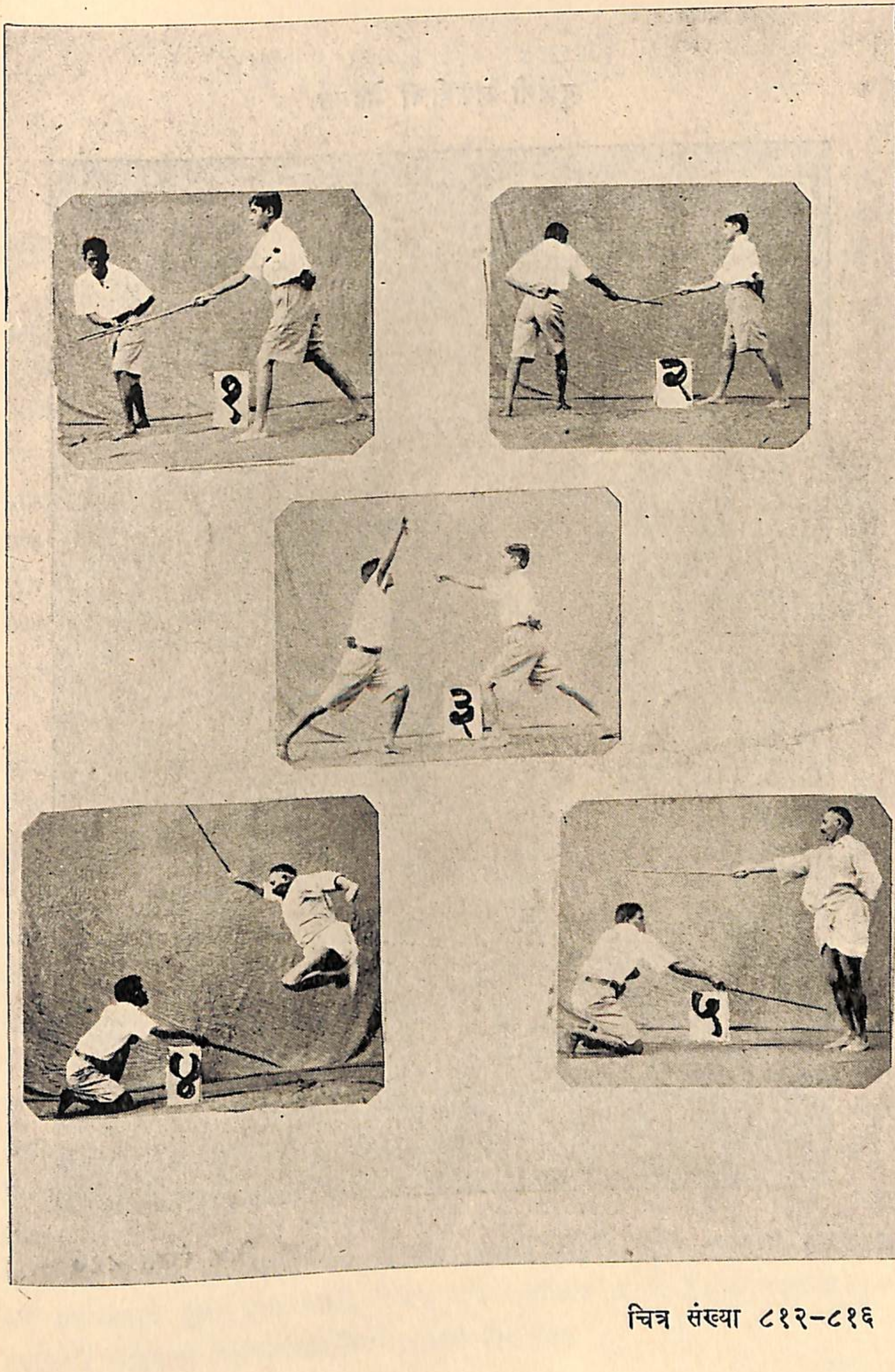

चित्र संख्या ८०५-८११

**हात दुसरा-डूब** :—तयारीचे स्थितीत उभें रहावें. नंतर वरचे दोन ठोके व खालचे दोन ठोके पवित्रे बदलून मारावे. नंतर पुनः वरचे दोन ठोके मारावे. शेवटचा ठोका चित्र अंक १ प्रमाणें मारल्यावर उजवा पाय डाव्या पायाच्या मागें टाकून हाताखालून शरीर नेऊन चित्र अंक २ व ३ प्रमाणें डूब फिरावी. नंतर उजवा पाय पुढें येतो. तेथून चित्र अंक ४ व ५ प्रमाणें खालचे दोन ठोके मारावे. नंतर वरचा ठोका चित्र अंक ६ प्रमाणें मारून डावा पाय मागें नेऊन उलट डूब फिरावी. म्हणजे डावा पाय पुढें येतो. नंतर उजवा पाय पुढें टाकून डावीकडून मागें फिरावें व चित्र अंक ७ प्रमाणें खालील ठोका मारावा. नंतर उजवा पाय उचलून मागच्या बाजूस पुढें टाकावा. नंतर डावा पाय वर उचलून शरीर उजवीकडून डावीकडे अर्धे वर्तुळ फिरावें व डावा पाय उजव्या पायाचे मागें टाकावा. नंतर उजवा पाय उंच उचलून अर्धें चक्कर फिरून उजवा पाय मागें न्यावा व काठी डोक्यावरून फिरवून मूळ दिशेस ( म्हणजे चित्र अंक ५ च्या दिशेस) आणून उभें रहावें. चित्र अंक ७ च्या पुढें वर जी क्रिया सांगितली आहे त्यास **पलटी** म्हणतात. ही क्रिया करणारा गडी दोन पवित्रे मागें जातो.

**हात तिसरा–कोठा व उड्डाण** :—तयारीचे स्थितींत उभें रहावें. नंतर दोहोंचा पवित्रा करावा व वरचे व खालचे दोन दोन ठोके नेहमींप्रमाणें पवित्रा बदलून मारावे. नंतर उजवा पाय पुढें आला म्हणजे पुनः वरचा ठोका उजवीकडून डावीकडे हात नेऊन मारावा. नंतर काठी डोक्यावरून गोल फिरवून समोरच्या गड्याचे उजवे बरगडीवर चित्र अंक १ प्रमाणें काठीचा वार डावा पाय पुढें टाकून मारावा. यावेळीं समोरच्या गड्यानें डावे बाजूस उडी मारून उजवा पाय मागें घ्यावा व प्रतिस्पर्ध्यानें मारलेला वार बचावण्यासाठीं त्याचा वार लागण्यापूर्वीं त्याचे काठीवर आपली काठी त्याच चित्राप्रमाणें जोरांत मारून त्याची काठी शक्य तितकी खालीं दाबावी. नंतर वार मारणारानें आपली काठी खालून काढून घ्यावी. व डावीकडून उजवीकडे डोक्यावरून फिरवून व उजवा पाय पुढें टाकून चित्र अंक २ प्रमाणें समोरच्याचे डाव्या बरगडीवर मारावी. यावेळीं समोरच्यानें उजवे बाजूस उडी मारून उजवा पाय पुढें आणावा व त्याच चित्राप्रमाणें वार मारणाराची काठी लागण्यापूर्वीं त्याचे काठीवर आपली काठी जोरानें मारून खालीं दाबावी.

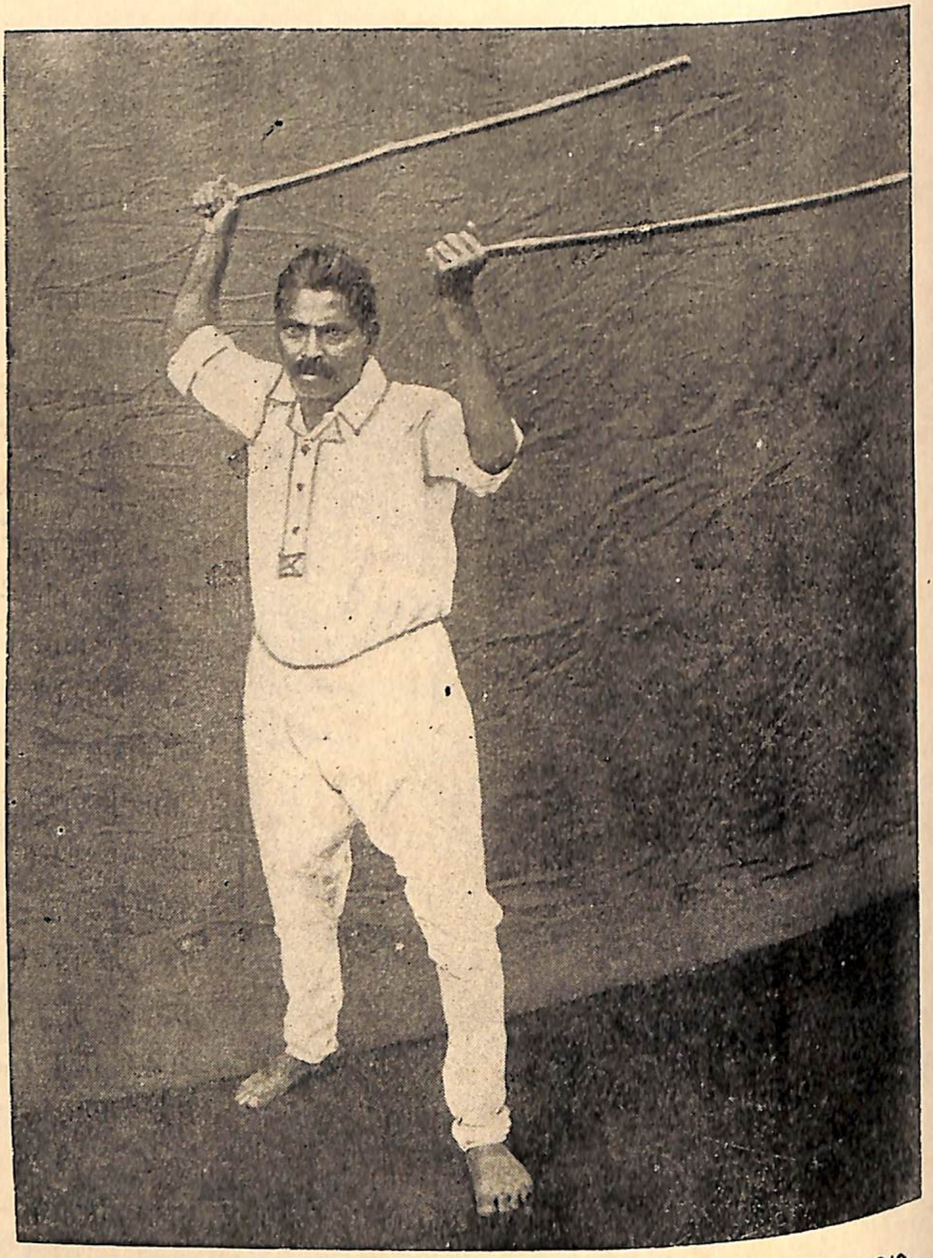
नंतर वार मारणारानें आपली काठी काढून घेऊन डावा पाय पुढें टाकावा व चित्र अंक ३ प्रमाणें समोरच्या गड्यावर शीरचा वार मारावा. याच वेळीं वार आडविणारानें आपला उजवा पाय मागें नेऊन शीरचा वार त्याच चित्राप्रमाणें आडवावा व त्याची काठी जोरानें वर उडवावी.

नंतर वार आडविणारानें उजवा पाय पुढें टाकून चित्र अंक ४ प्रमाणें जमिनीवर बसून शीर मारणाराच्या डाव्या घोट्यावर काठीचा वार मारावा. यावेळीं शीर मारणारानें त्याच चित्राप्रमाणें वर उड्डाण मारून आपला बचाव करावा. नंतर उड्डाण केलेला गडी जमिनीवर उभा राहतांच त्याचे उजव्या पायाच्या घोट्यावर चित्र अंक ५ प्रमाणें वार मारावा यावेळीं शीर मारणारानें पुनः चित्र अंक ४ प्रमाणें उड्डाण मारून आपला बचाव करावा. नंतर शीर मारणारानें पुनः शीरचा वार मारावा व समोरच्यानें उभें राहून शीर आडवावें. यानंतर वरच्या फिरक्या ठोक्यापासून वर सांगितल्याप्रमाणें पुनः फिरण्यास सुरुवात करावी.




चित्र संख्या ८१२-८१६

दुअंगी लकडीची मेहनत.



चित्र संख्या ८१७

श्री.

# (३९) दुअंगी लकडी.

## उपोद्घात.

दुअंगी लकडीची मेहनत एकांगी लकडीप्रमाणेंच आहे. एकांगी लकडीप्रमाणेंच लांब व जाड्या दोन काठ्या दोन हातांत धरून याचे निरनिराळे हात समोरच्या गड्याशीं खेळावयाचे असतात. हात घाईप्रमाणें ठरीव बसविलेले असतात. डाव्या हातांत काठी धरून ती पण वापरावयाची असल्यानें डाव्या हातावरहि एक प्रकारचा चांगला ताबा येतो. दोन पट्टे फिरविण्यांत ज्याप्रमाणें कौशल्य असतें त्याप्रमाणें दुअंगी लकडी खेळण्यांत देखील खेळणाराचें कौशल्य दिसून येते. या खेळानें दोन्ही हातांस सारखी मेहनत होते. या खेळांत हातांची व पायांची हालचाल स्फूर्तीनें करावयाची असल्यानें या खेळांत चांगली मेहनत होऊन दम वाढतो.

-: लेखक :-



रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे,
सं. बा. प्र. व्यायामशाळा, बडोदें.

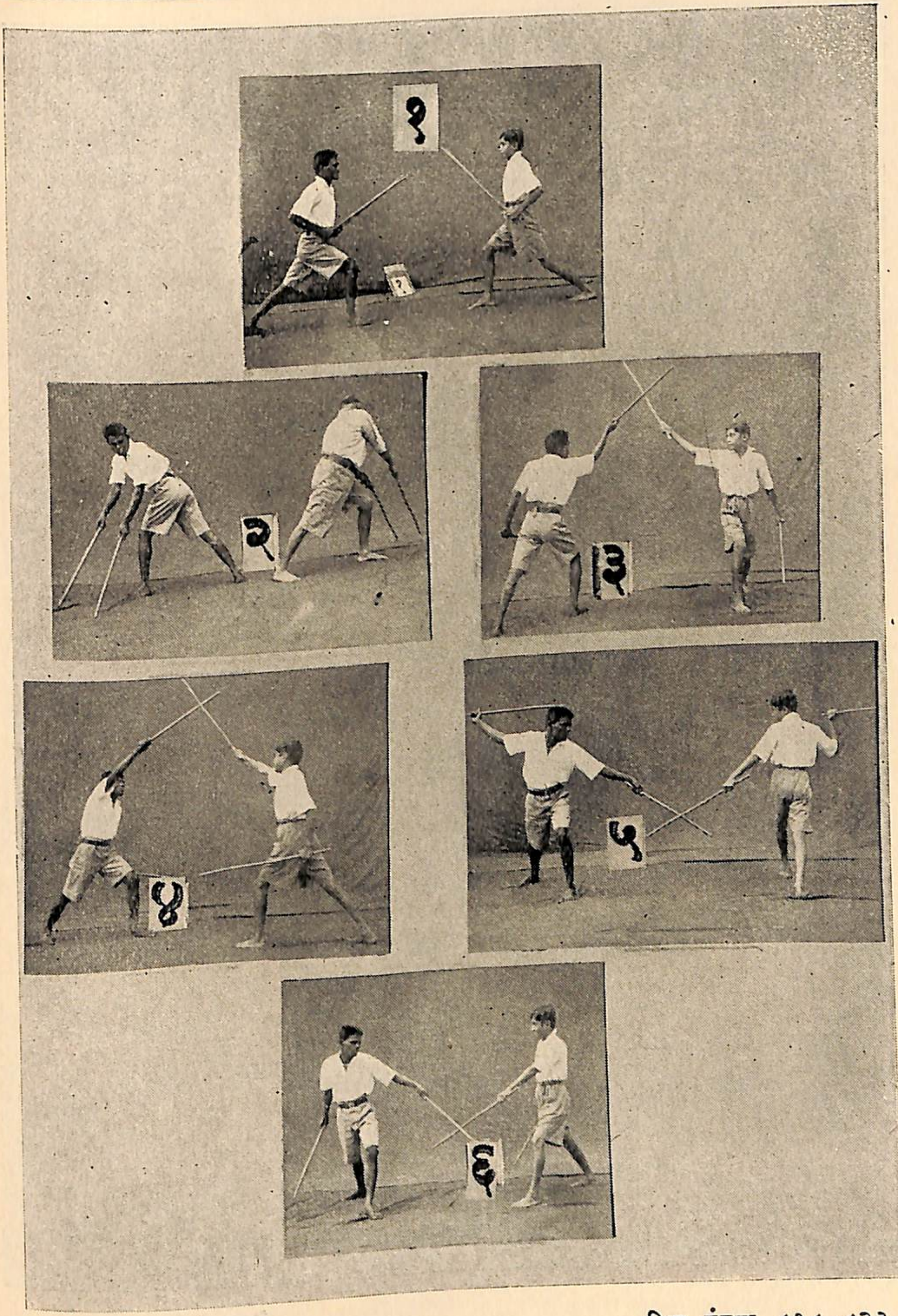
या खेळांत फरी हातांत नसल्यानें समोरच्याचे हात आपल्या काठीवर घेऊनच आपला बचाव करावा लागतो. समोरच्याच्या काठीचा मार आपल्या काठीनें कसा वाचवावा याची संवय होते आणि या बचावानें विशेषतः मनगटांतील स्नायूंना चांगला व्यायाम मिळतो व दृष्टि निश्चल होऊं लागते. हा खेळ जोडीजोडीनें करावयाचा असल्यानें याला सांघिक खेळाचें स्वरूपहि देतां येतें. लकडीच्या खेळाची पद्धत आपल्या देशांत फार प्राचीन काळापासून चालत आलेली आहे. पूर्वापार चालत आलेल्या घराण्यावरून व स्थळावरून नवीन झालेल्या अनेक परंपरा दृष्टोत्पत्तीस येतात. त्यापैकीं हनुमंती, कर्नाटकी, शेरध्वज, हिंदुस्थानीं, अलीमदद वगैरे पद्धतीचीं घराणीं अस्तित्वांत आहेत. या सर्व घराण्यांत प्रत्येकाचे हात निरनिराळे बसविलेले असून त्यांत प्रत्येकानें स्वतःच्या परंपरेंतले असें कांहीं तरी एक वैशिष्ट्य असें ठरविलेलें आहेच. वर्तमानकाळीं लकडीच्या खेळाची अनेक घराणीं लुप्तप्राय होत चालली आहेत आणि आखाडेच्या आखाडे बसून गेले आहेत. यासारख्या अनेक सर्वांग सुंदर देशी खेळास आज आमची तरूण पिढी मुकत चालली आहे ही मोठ्या खेदाची गोष्ट आहे असें आम्हांस म्हणावें लागतें. वरील उपलब्ध असलेल्या सर्व पद्धतींमधून सुंदर हात आणि वैशिष्ठ यांचे एकीकरण करून दुअंगी लकडीचे हात बसविलेले आहेत ही विशेष लक्षांत ठेवण्यासारखी गोष्ट होय.

## दुअंगी लकडी.

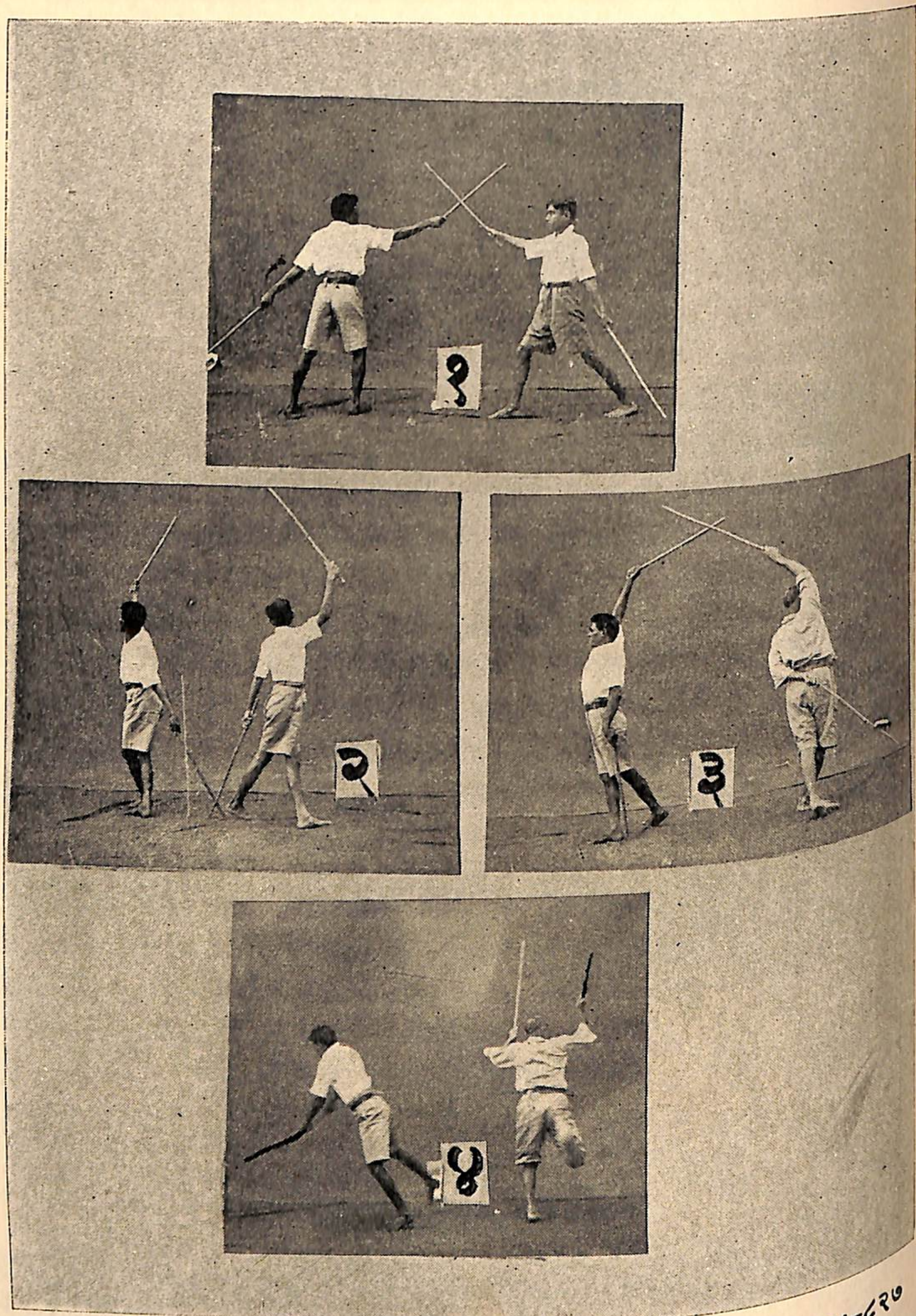
**सलामी:**—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांत काठ्या धरून तयारीच्या स्थितींत उभें रहावें. नंतर दोघांनीं दोहोंचा पवित्रा करावा व उजवा पाय पुढें आला म्हणजे दोन्ही काठ्यांनीं वरचा ठोका, उजवीकडून डावीकडे मारून, दोन्ही काठ्या चित्र अंक २ प्रमाणें मागें न्याव्या व जमिनीवर टेकाव्या. नंतर उजवीकडे वळून दोन्ही काठ्यांनीं खालचा ठोका मारावा व त्याच अवसानांत वर उडी मारून पवित्रा बदलावा व काठ्या डोक्यावरून फिरवून डाव्या पवित्र्यावर उभें रहावें व चित्र अंक १ प्रमाणें काठ्या धराव्या.

**हात पहिला:**—चित्र अंक ३ प्रमाणें डावा हात खालीं घेऊन उजव्या हातानें वरचा ठोका मारावा. हा ठोका मारतांना उजवा पाय उचलून मग ठोका मारावा. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें डावा पाय पुढें आणून उजव्या हातानें उलट बाजूचा ठोका मारावा. नंतर चित्र अंक ५ व ६ प्रमाणें खालचे ठोके मारावे व उजवा पाय पुढें ठेवावा. नंतर सलामी करून हात पुरा करावा.

**सूचना:**—हा हात चांगला साधला म्हणजे दोहोंचा पवित्रा चालतांना ठोके मारून हात करण्याची संवय करावी.




चित्र संख्या ८१८–८२३

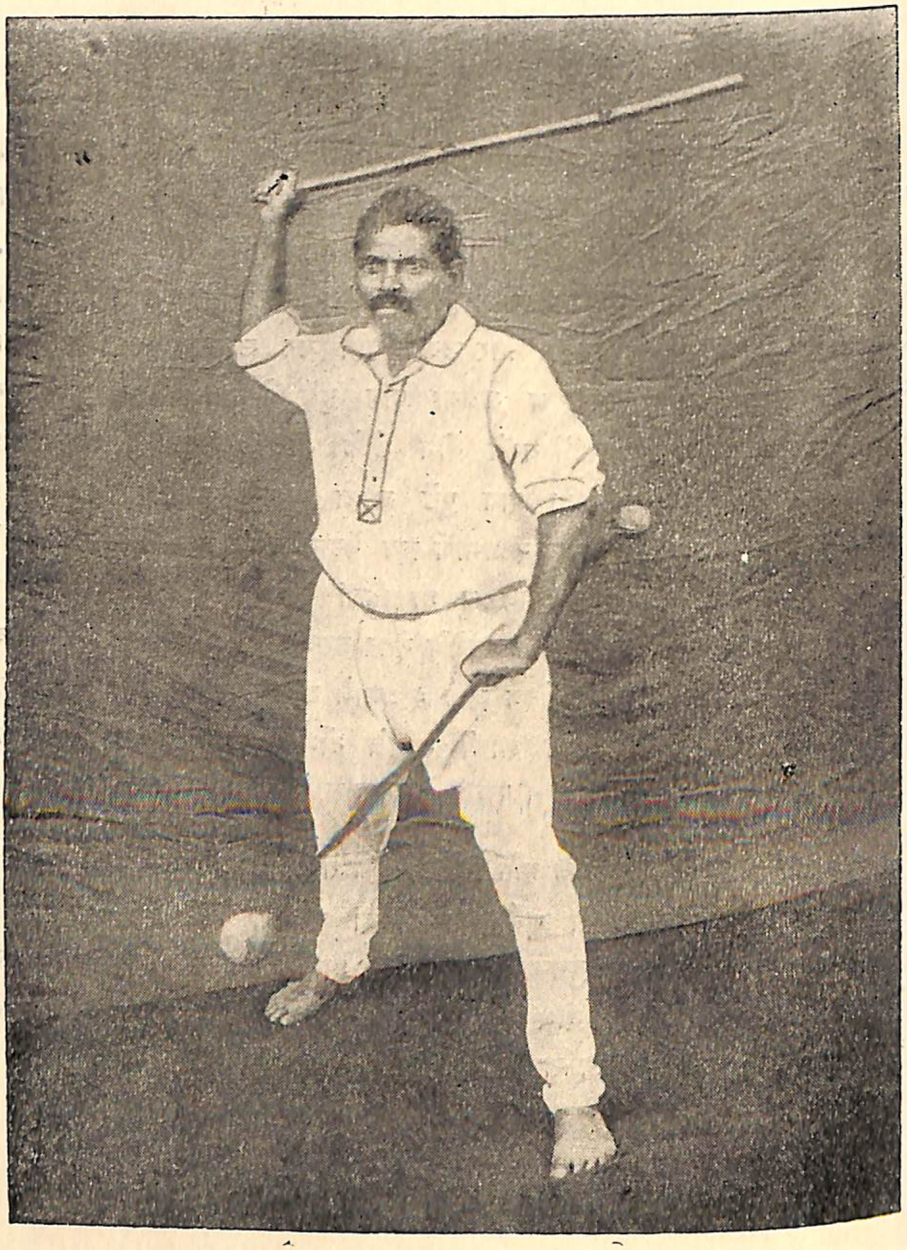



चित्र संख्या ८२४-८२७

**दुसरा हात–डूब :**—तयारीच्या स्थितींत उभें रहावें. नंतर उजवा पाय उचलून वरचा ठोका मारावा व पाय खालीं ठेवावा नंतर उलट बाजूचा वरचा ठोका डावा पाय वर उचलून मारावा व डावा पाय जमिनीवर ठेवावा. नंतर डावा पाय वर उचलून डाव्या बाजूनें खालचा ठोका मारून डावा पाय उजव्या बाजूस जमिनीवर ठेवावा. नंतर उजवा पाय वर उचलून खालचा ठोका उजवीकडून डावीकडे मारावा व उजवा पाय पुढें ठेवावा. नंतर पुनः वर सांगितल्याप्रमाणें उजव्या हातानें वरचे दोन ठोके मारावे. नंतर वरचा दुसरा (सहावा) ठोका मारून डावा पाय पुढें आला म्हणजे उजवा पाय डाव्या पायाच्या मागें टाकून चित्र अंक २ प्रमाणें डूब घेऊन तोंडें समोरासमोर आलीं म्हणजे पवित्रे न बदलतां व पाय न हालवितां उजव्या हातानें वरचे दोन व डाव्या हातानें खालचे दोन ठोके मारावे नंतर वरचा पांचवा ठोका मारावा व सहावा ठोका (वरचा) मारून चित्र अंक ३ प्रमाणें डावा पाय मागें घेऊन उलट डूब फिरावी. समोरासमोर तोंडें झालीं म्हणजे दोन्ही काठयांनीं वरचा ठोका मारून चित्र अंक ४ प्रमाणें उडून पलटी घेऊन सलामी करावी.

एकेरी लकडीमध्यें जे हात दिले आहेत ते सर्व हात दुअंगी लकडींत होऊं शकतात. त्याचप्रमाणें ते सर्व हात एकदां उजव्या हातानें वरचा ठोका मारण्यास सुरुवात करून व दुसऱ्यावेळीं डाव्या हातानें वरचा ठोका मारण्यास सुरुवात करून करावे म्हणजे दोन्ही अंगानें काम करण्याची उत्तम संवय होते व दोन्ही बाजूच्या स्नायूंस सारखा व्यायाम होतो.

लकडी बनेटीची मेहनत.



चित्र संख्या ८२८

श्री.

# (४०) लकडी बनेटी.

## उपोद्घात.

एका हातांत एक, दोन हात लांबीची व अर्धा इंच जाडीची बांबूची निमुळत्या आकाराची काठी घ्यावी. तिच्या जाड बाजूस धरून व दुसऱ्या हातांत बनेटी धरून ती आपल्या अंगासभोंवतीं फिरवून त्याच गतींत एकाचे, दोहोचे, तिहिचे, धांवते व झडपी पवित्रे जरूरीप्रमाणें करावे. समोरच्या गड्यांशीं एकांगी लकडींतील तमाचा, शीर, मोढे, कोंठे, पालट, कडक, लंगोटा, खोपडी वगैरे हात बेछूट खेळून ते करीत असतां मधून मधून फिरक्या, डूब, काढण्या, उड्डाण वगैरे प्रकारांची सर्व क्रिया आळीपाळीनें व (स्वतःच्या शरिरास बनेटी लागूं न देतां आणि बनेटीची गति न थांबवितां) स्फूर्तीनें करावयाच्या असतात अशा रीतीनें काठीचे हात चालूं असता बनेटी फिरविण्याचे क्रियेस **लकडी बनेटी** म्हणतात.

-: लेखक :-



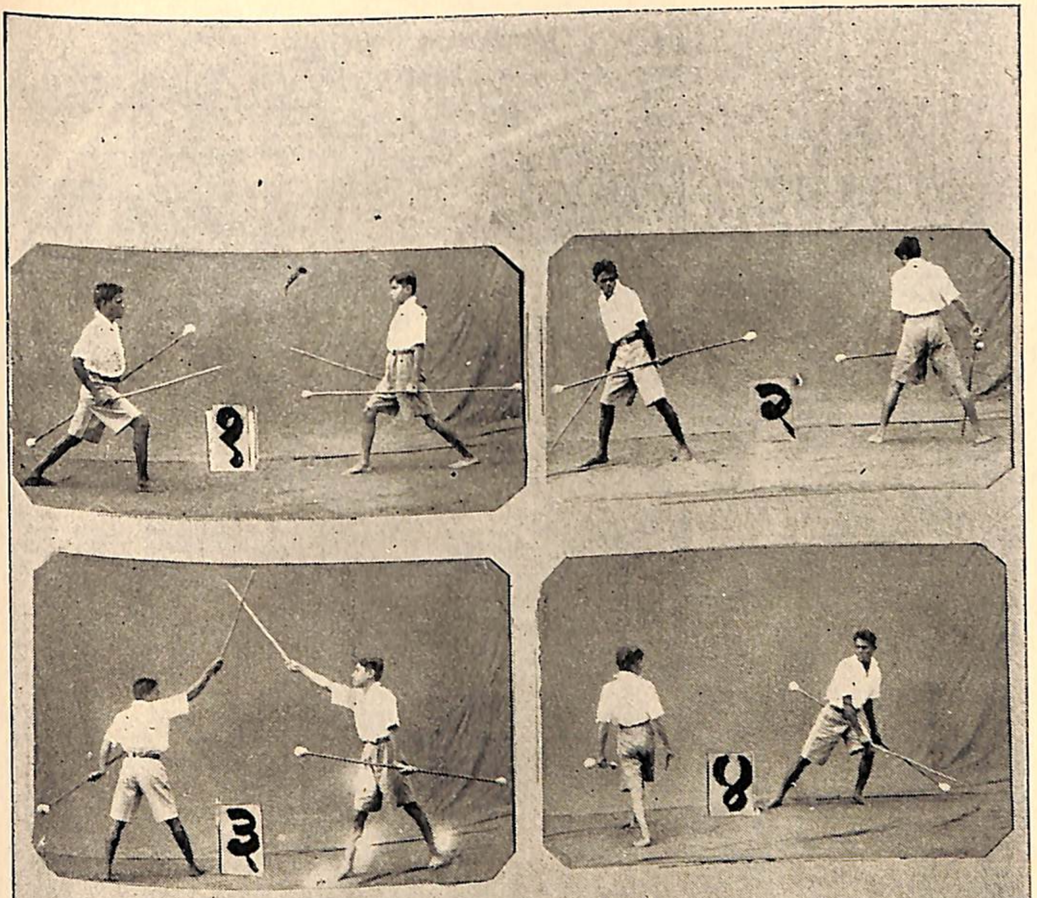
रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे,
सं. बा. प्र. व्यायामशाळा, बडोदें.

लकडी बनेटी खेळण्यास फार मौज वाटते व त्यामुळें शिकणारा हौसेनें हा खेळ शिकतो. परंतु शिकतांना प्रथम अडचण ही असते कीं डाव्या हातानें बनेटी पाहिजे त्याप्रमाणें लौकर फिरवितां येत नाहीं. तसेंच उजव्या हातानें बनेटी फिरवून डाव्या हातानें काठीचे हात करूं म्हटलें तर तेंहि बरोबर साधत नाहीं. म्हणून प्रथम थोडेथोडे हात मुक्रर करून त्याचे लहान लहान गट तयार करतात. अशा प्रकारचे गट निरनिराळ्या परंपरेंत निरनिराळ्या प्रकारानें बसवून तयार करतात. त्यास हात अशी संज्ञा आहे. हे हात, प्रथम बनेटीचे हात व दुअंगी लकडीचे हात चांगले आले म्हणजे शिकविण्याचा प्रघात आहे.

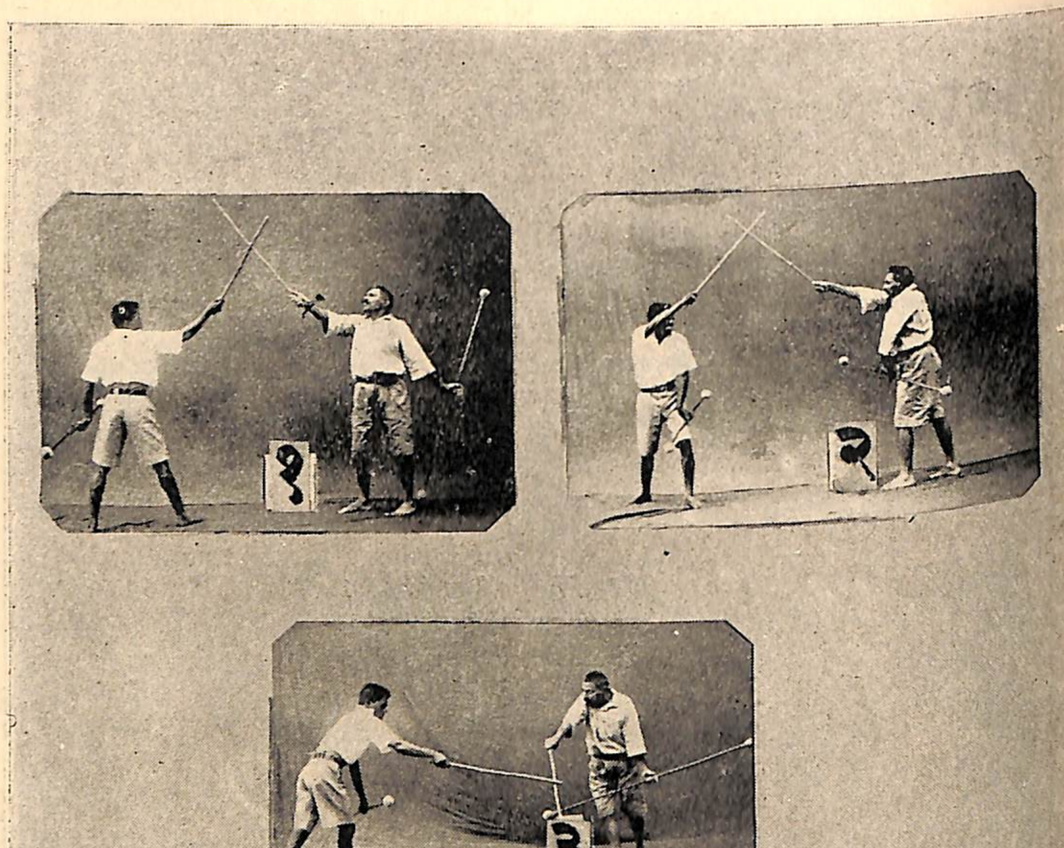
शिकणारानें वरील आयुधें दोन्ही हातांत आळीपाळीनें बदलून खेळण्याची संवय केल्यानें दोन्ही हातावर ताबा चांगला राहतो. शरिरास भरपुर व्यायाम मिळून हातपाय मजबूत होतात. अंगांत स्फूर्ति व चपळता वाढते आणि प्रेक्षकांचें चित्त आकर्षिलें जातें.

# लकडी बनेटी.

**सलामी** :—उजवा पवित्रा पुढें ठेऊन खेळणारांनीं तयारीच्या स्थितींत चित्र अंक १ प्रमाणें उभें रहावें. उजव्या हातांत लकडी व डाव्या हातांत बनेटी धरावी नंतर दोघांनीं पुढील उजवे पाय चित्र अंक २ प्रमाणें मागें घ्यावे. नंतर उजवे पाय पुढें टाकून चित्र अंक ३ प्रमाणें काठीचा वरचा ठोका मारावा. नंतर डावा पाय जरा पुढें टाकावा व उड्डाण मारून उजवा पाय पुढें टाकावा. नंतर डावा पाय पुढें टाकावा व चक्कर पूर्ण फिरून चित्र अंक ४ प्रमाणें काठी डाव्या पायाजवळ धरावी. नंतर उजवीकडे फिरून मूळच्या बाजूस तोंड करून डावा पाय चित्र अंक ५ प्रमाणें टाकावा व काठीनें खालचा ठोका मारावा. त्याचवेळीं बनेटीचा हात उलटा फिरवावा. नंतर उजवा पाय वर उचलून डाव्या पायावर उजवीकडून डावीकडे चित्र अंक ६ प्रमाणें फिरून संपूर्ण चक्कर फिरावें व चित्र अंक १ प्रमाणें तयारीच्या स्थितींत येऊन उभें रहावें.




चित्र संख्या ८२९-८३४



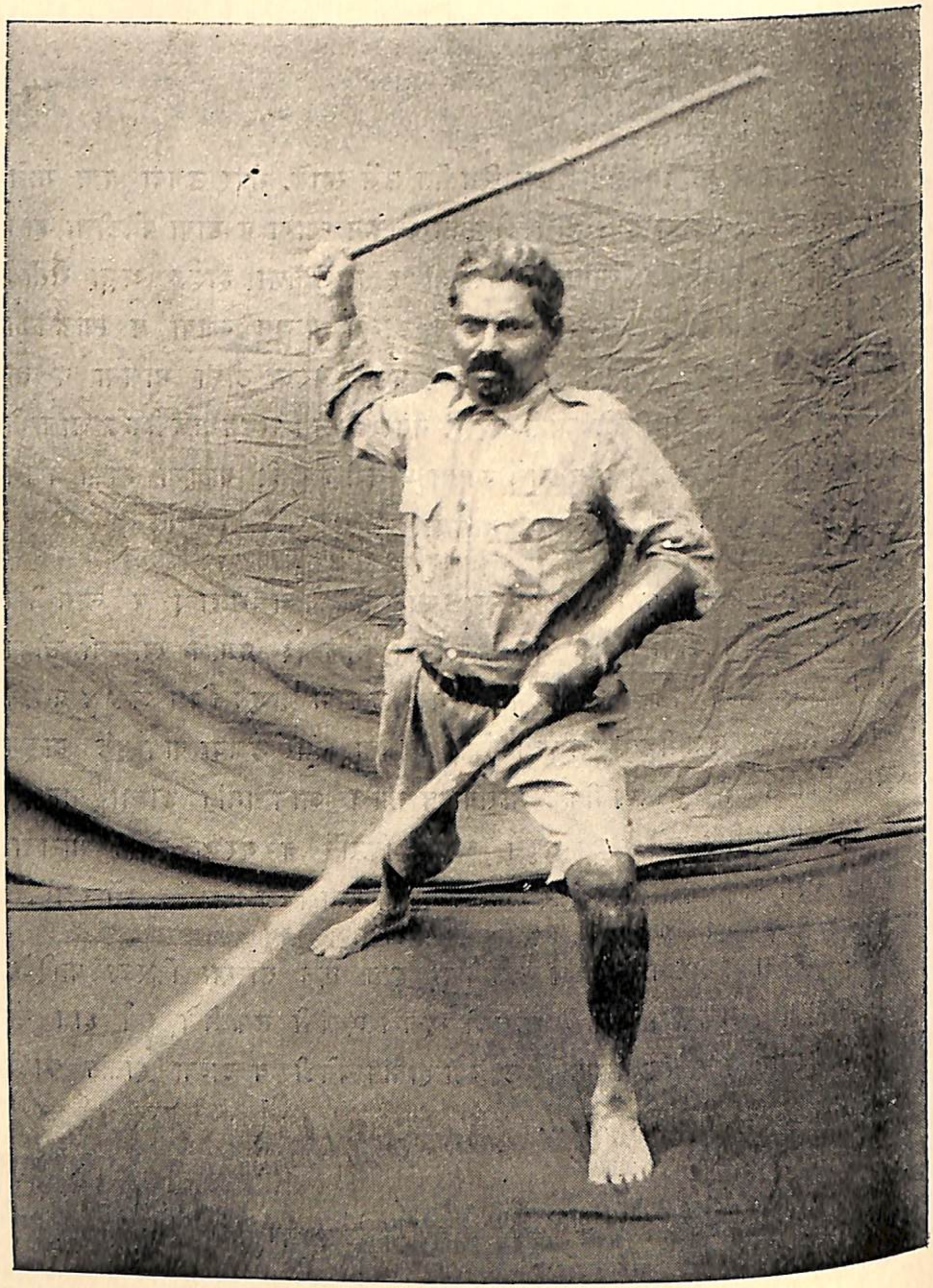

चित्र संख्या ८३५-८३९

**हात १ ला :**--तयारीच्या स्थितींत उभें रहावें. नंतर उजवा पाय मागें न्यावा. त्याचवेळीं उजवा हात मागें डोक्यावर घेऊन न्यावा व डावा बनेटीचा हात उलटा मुरडून उजवीकडे न्यावा. नंतर तो हात उताणा होईल अशा रीतीनें बनेटीचें चक्कर फिरवावें. नंतर बनेटीचा हात डाव्या बाजूस न्यावा व त्याचवेळीं मागील उजवा पाय पुढें टाकून चित्र अंक १ प्रमाणें वरचा ठोका मारावा व तो काठीचा हात तसाच डावीकडे जाऊं द्यावा. नंतर बनेटी फिरवून उजवीकडे आणावी व त्याचवेळीं पुढील उजवा पाय मागें न्यावा व वरील दुसरे बाजूचा ठोका चित्र अंक २ प्रमाणें डावीकडून उजवीकडे मारावा.

नंतर उजवा पाय पुढें आणून खालचा ठोका मारावा व लागलीच उजवा पाय पुढें व डावा पाय मागें नेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें खालचा ठोका मारावा. नंतर डावा पाय पुढें आणून व बनेटी उजव्या बाजूस चित्र अंक ४ प्रमाणें नेऊन डावीकडून उजवीकडे खालचा ठोका मारावा. नंतर उजवा पाय पुढें टाकून वरचा ठोका उजवीकडून डावीकडे मारावा व त्याच आवसानांत डाव्या पायावर चित्र अंक ५ प्रमाणें उभें राहून संपूर्ण चक्कर फिरावें व वरचा ठोका मारावा. याप्रमाणें तीन चक्करें फिरावीं. नंतर सलामी करून तयारीच्या स्थितींत उभें रहावें.

हाताची क्रिया करतांना बनेटीचा हात एक सारखा फिरला पाहिजे. बनेटी व लकडीची क्रिया चांगली साधली म्हणजे एकांगी लकडीचे सर्व हात या प्रकारांत करतां येतात. त्याचप्रमाणें उजव्या हातांत बनेटी व डाव्या हातांत काठी धरून हात करण्याची संवय करावी.

लकडीपट्याची मेहनत.



चित्र संख्या ८४०

श्री.

# (४१) लकडीपटा.

## उपोद्‌घात.

हा खेळ लकडी बनेटीसारखा आहे. खेळणारांनीं प्रथम उजव्या हातांत लकडी व डाव्या हातांत पटा घालून एकमेकासमोर पवित्र्यावर उभें राहून हा खेळ खेळावयाचा असतो. यांत उजव्या हातांतील लकडीनें एकांगी लकडींतील सर्व हात व डाव्या हातानें पट्याच्या राहांतील सर्व हात फिरवावयाचे असतात. बनेटी लकडीप्रमाणें यांतहि हात करतांना फिरक्या, डूब, काढण्या, उड्डाण वगैरे सर्व क्रिया आळीपाळीनें स्फूर्तीनें करावयाच्या असतात. लकडीचे हात करतांना त्याच गतींत पटा फिरविण्याची क्रिया जोडीनें करावयाची असते म्हणून या खेळास **लकडी पट्याचा** खेळ म्हणतात.

–: लेखक :–



रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे,
सं. बा. प्र. व्यायामशाळा, बडोदें.

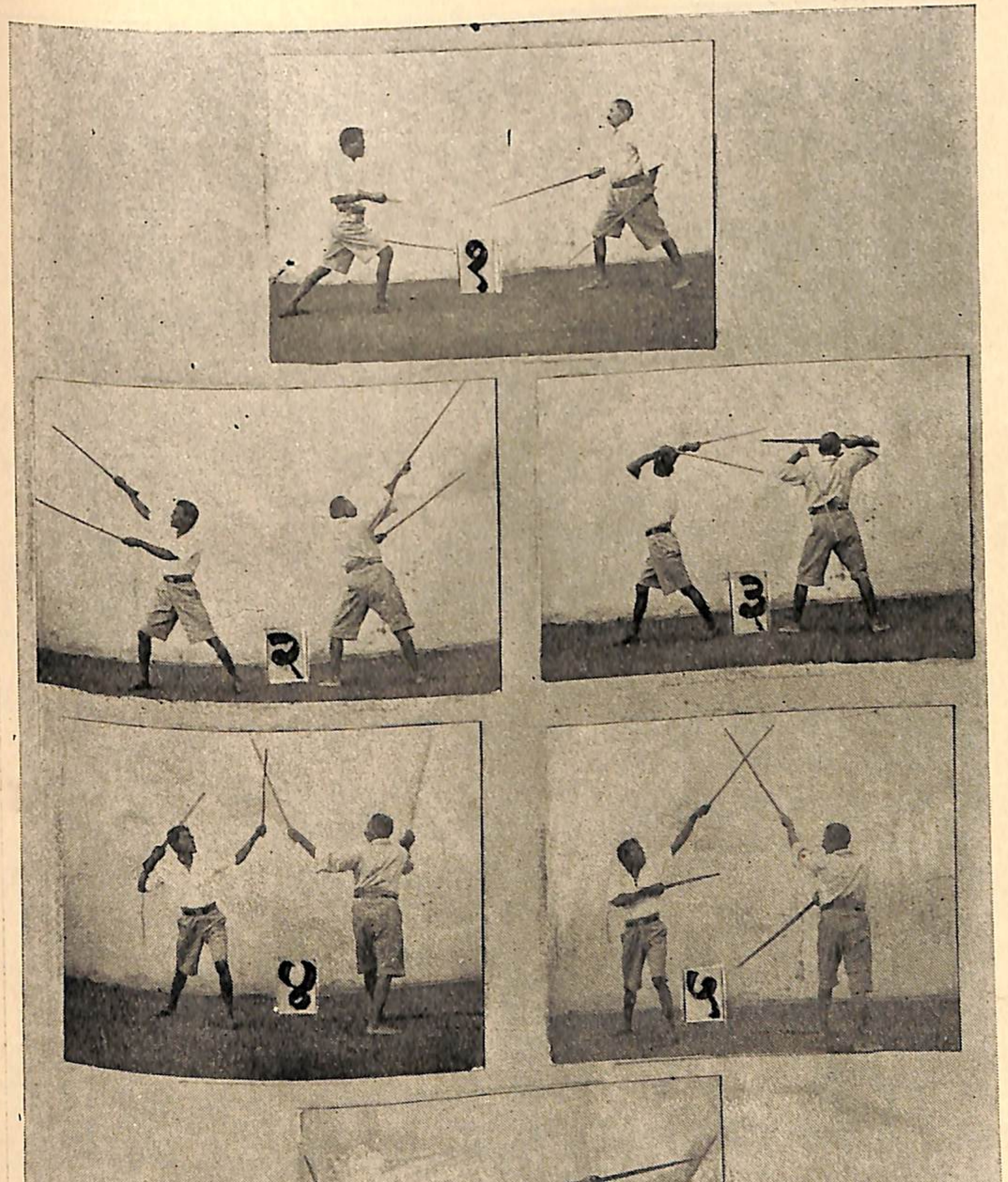
पटा हें जरी संहारक शस्त्र आहे तरी लकडी पट्याच्या व्यायामाची युद्ध विषयक व्यायामांत गणना न करतां कौशल्यपूर्ण व्यायामांत करतात. कारण या खेळांत वार रोकावयाचे किंवा दुसऱ्यावर करावयाचे नसतात. परंतु पटा समोरच्यास लागूं न देतां स्वतःच्या अंगासभोंवतीं फिरवून लकडीचे हात करावयाचे असतात.

बनेटीचें वजन बाजूच्या दोन्ही टोकाला असतें तसें पट्याचें नसतें. पट्याचें त्याच्या खोबळ्यांत असतें. या वजनामुळें व खोबळ्याच्या लांबीमुळें बनेटीसारखा पट्याचा हात लौकर वळत नाहीं. पट्यानें समोरच्यास इजा होऊं नये म्हणून हात अगदीं अंगाबरोबर घेऊन फिरवावा लागतो त्यामुळें नवशिक्यास प्रथम त्रास पडतो. हा त्रास पडूं नये म्हणून तुकड्या तुकड्यानें राहा बसवितात व त्या घटवून घेतात.

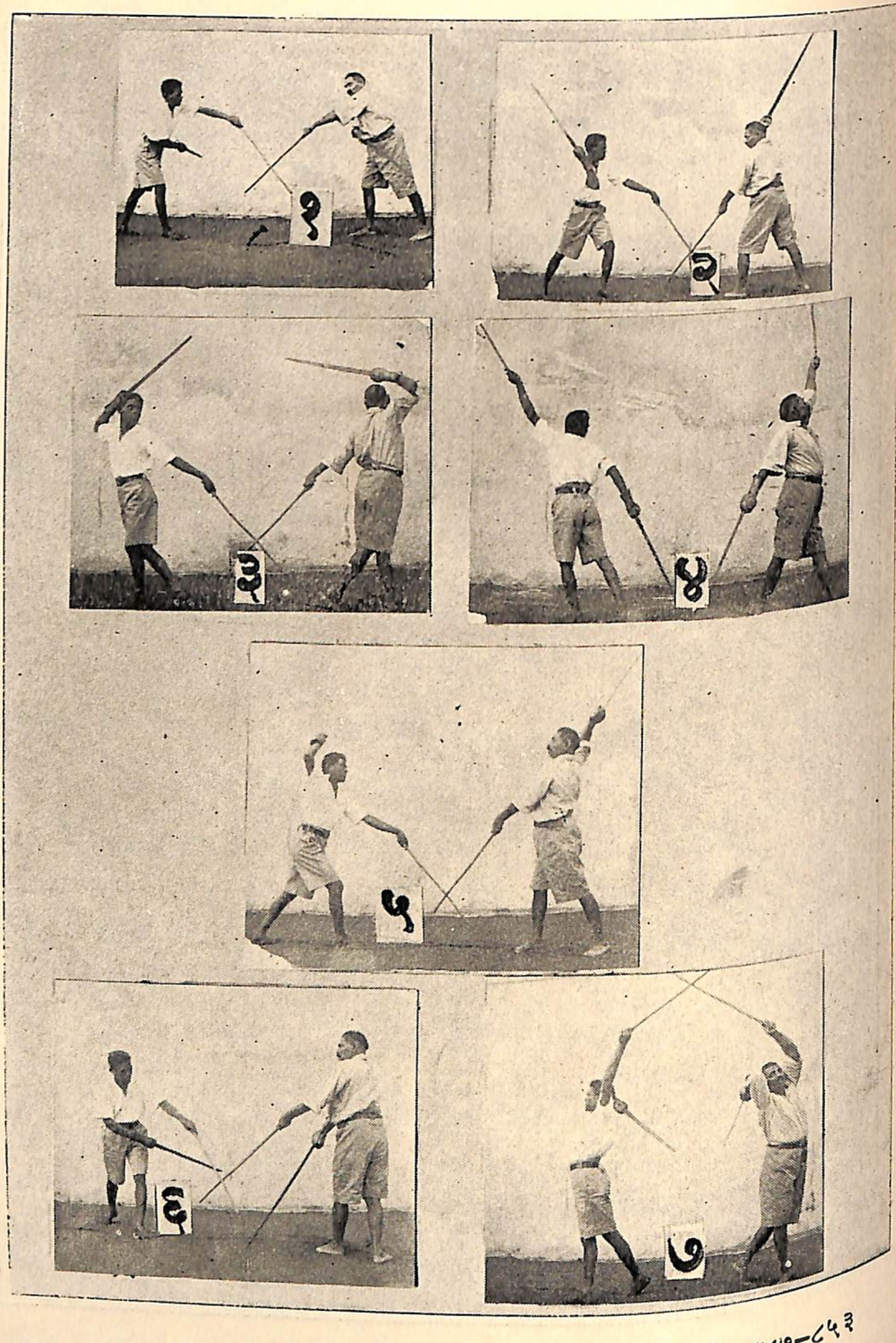
अशा प्रकारच्या ठराविक हाताच्या राहा करतांना दोघांनीं सारख्याच गतींत त्या करावयाच्या असतात. त्यांत फेरबदल होऊन मागें पुढें राहा फिरविली गेली तर दोघांनाहि इजा होण्याचा संभव असतो. म्हणून नवशिक्यानें ह्या तत्त्वाकडे विशेष लक्ष दिलें पाहिजे. तसेंच शिकविणारानें आपल्या शिष्यास प्रथम लकडीचे हात व पट्याच्या राहा संपूर्ण शिकवून चांगल्या घटवून घ्याव्या. नंतर लकडी पट्याच्या राहा शिकवाव्या; असें केल्यानें या राहा लौकर बसतील व अपाय होण्याची भीति कमी होईल. दोन्ही हातांत आळीपाळीनें आयुधें बदलून संवय केल्यानें दोन्ही हातावर चांगला ताबा राहील.

# लकडीपटा.

**सलामी**:—चित्र अंक १ प्रमाणें उजव्या हातांत पटा व डाव्या हातांत लकडी धरून उजव्या पवित्र्यावर तयारीच्या स्थितींत उभें रहावें. नंतर उजवा पाय मागें नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें मागें तोंड करून, व लकडी व पटा समान्तर धरून उभें रहावें. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें लकडीचा व पट्याचा हात पाठीमागून डावीकडून उजवीकडे फिरवून दोन्ही हात पुढें आले म्हणजे उजवा पाय पुढें टाकावा. नंतर डावीकडून फिरून मागील डावा पाय उजव्या पायाच्या पुढें टाकावा म्हणजे एक चक्कर पुरें होतें. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें वरचा ठोका लकडीनें मारावा व लागलीच उलट बाजूचा वरचा ठोका त्याच स्थितींत उभें राहून चित्र अंक ५ प्रमाणें मारावा. नंतर पुढें असलेला डावा पाय उचलून उजव्या पायाच्या मागें चित्र अंक ६ प्रमाणें टाकावा व पलटी घेऊन सलामी घ्यावी व तयारीच्या स्थितींत उभें रहावें.




चित्र संख्या ८४१-८४६




चित्र संख्या ८४७-८५३

**डूब** :—तयारीच्या स्थितींत उभें रहावें. नंतर उजवा पाय उचलून डाव्या पायावर उभें रहावें व पूर्ण चक्कर फिरावें. नंतर उजवा पाय टेकून वरचा ठोका उजवीकडून डावीकडे मारावा व डावा पाय पुढें टाकावा व उजवा पाय मागें घ्यावा व डावीकडून उजवीकडे वरचा ठोका मारावा. नंतर उजवा पाय पुढें ठेवावा व डावा पाय मागें घेऊन चित्र अंक १ प्रमाणें उजवीकडून डावीकडे खालचा ठोका मारावा. नंतर डावा पाय पुढें व उजवा पाय मागें ठेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें डावीकडून उजवीकडे खालचा ठोका मारून नंतर उजवीकडे फिरून मागें असलेला उजवा पाय उचलून डाव्या पायाच्या मागें चित्र अंक ३ प्रमाणें ठेवावा नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें डूब घेऊन संपूर्ण चक्कर झालें म्हणजे चित्र अंक ५ प्रमाणें उभें रहावें व वरचा ठोका मारावा. नंतर डावीकडून उजवी-कडे चित्र अंक ५ प्रमाणें खालचा ठोका मारावा व उजवा पाय मागें घेऊन उजवीकडून डावीकडे खालचा ठोका चित्र अंक ६ प्रमाणें मारावा. नंतर डावी-कडून उजवीकडे वरचा ठोका मारावा व डावा पाय उजव्या पायाच्या मागें डूबेप्रमाणें घेऊन चित्र अंक ७ प्रमाणें उजवीकडून डावीकडे वरचा ठोका मारावा व उलट डूब फिरावी नंतर उजवा पाय पुढें टाकून तयारीच्या स्थितींत यावें.

लकडीपटा करतांना लकडीच्या हाताबरोबर पट्याचा हात जोडीच्या मुद्गयाच्या हाताप्रमाणें ठोके मारतांना फिरवावा व डूब अथवा चक्कर वगैरे करतांना शरिराच्या आजूबाजूस पट्याचा हात गोल फिरवावा. पट्याचा हात अशा रीतीनें फिरवावा कीं लकडीचे हात मारतांना पटा नडूं नये.

डूबेचा हात करण्याची क्रिया वर सांगितली आहे त्याप्रमाणें एकांगी लकडींतील सर्व हात साध्या पवित्र्यानें किंवा दोहोंच्या पवित्र्यानें करतां येतात. डाव्या हातांत पटा व उजव्या हातांत लकडी धरून वरचे हात करण्याचा सराव करावा.

बालकाठीची कवायत.



चित्र संख्या ८५४

श्री.

# (४२) बालकाठी.

## उपोद्घात.

हा मेहनतीचा प्रकार लहान मुलांसाठीं आहे. हा प्रकार शिकवितांना मुलांकडून बालकवायत
करवून घेतात. याचा मुख्य हेतु मुलांचें शरीर तापलें जाऊन त्यांत स्फूर्ति आणणें हा
होय. या बालकवायतीसाठीं फूटड्रील अथवा मार्चिंग सारखी
कवायत करवून घेण्याची मुळींच जरूर नाहीं. मुलें ओळींत
उभी राहिली म्हणजे पुढें उडी मारा, मागें उडी मारा, उंच
उडी मारा, उजवे फिरा, समोर फिरा, डावे फिरा असें सांगून
उड्या मारण्याचा व्यायाम त्यांचे जवळून कांहीं वेळ करवून
घ्यावा नंतर बालकाठीची मेहनत मुलांजवळून करवून घ्यावी.


–: लेखक :–



रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे,
सं. बा. प्र. व्यायामशाळा, बडोदें


प्रथम अडीच फूट लांबीची व अर्धा इंच जाडीची
ओकच्या लांकडाची कातून तयार केलेली काठी किंवा बांबूची
अथवा वेताची काठी प्रत्येक विद्यार्थ्यास द्यावी. नंतर
कवायतीच्या पद्धतीनें मुलांच्या चार ओळी कराव्या. आणि
सर्व मुलांना अर्धे उजवीकडे फिरवून नंतर या मेहनतीचा
एकेक प्रकार मुलांकडून करवून घ्यावा. अशा रीतीनें
शिकविण्याचे सुरवातीस आपण १-२-३-४ असे आंकडे
मोजून त्या आंकड्याबरोबर मुलांना काम करण्यास शिकवावें. सर्व मुलें हुकुमाप्रमाणें एक-
सारखी सर्व प्रकार चांगल्या रीतीनें करूं लागली म्हणजे शिकविणारानें डावाचे नुसते नांव
घेऊन किंवा नांव नसलें तर त्याच्या अंक संख्येचे नांव घेऊन पुढें "सुरु" ही आज्ञा देऊन
सर्व प्रकार करवून घ्यावेत. नंतर कांहीं दिवसांनीं तोंडानें शिटी वाजवून शिटीबरोबर मनांत
अंक मोजून सर्व प्रकार करवून घ्यावेत. नंतर कांहीं दिवसांनीं सर्व प्रकार बँडवर करवून घ्यावेत.

बालकाठीचे डाव म्हणजे बारबेल्स व लाठी यांच्या हातांचे एकीकरण आहे. त्यामुळें
प्रथम बालकाठी शिकविल्यानें मुलांना लाठी व बारबेल्सचे प्रकार लवकर येतात. बालकाठीचे
बहुतेक हातांत उंच उडी मारून क्रिया करावयाची असल्यानें बालकाठीची कवायत मुलें फार
आनंदानें करतात. अशा रीतीनें मुलांना कंटाळा न येतां चांगली मेहनत होते आणि मेहनती-
बरोबर शिस्त पण लागते. आणि लहान लहान मुलें कवायतीच्या पद्धतीनें बालकाठी करूं
लागली म्हणजे देखावा चांगला दिसून पाहाणारासहि मौज वाटते. लाठी, लेजीम, जोडी-
प्रमाणें हाहि संघव्यायामाचा एक महत्वाचा प्रकार आहे.

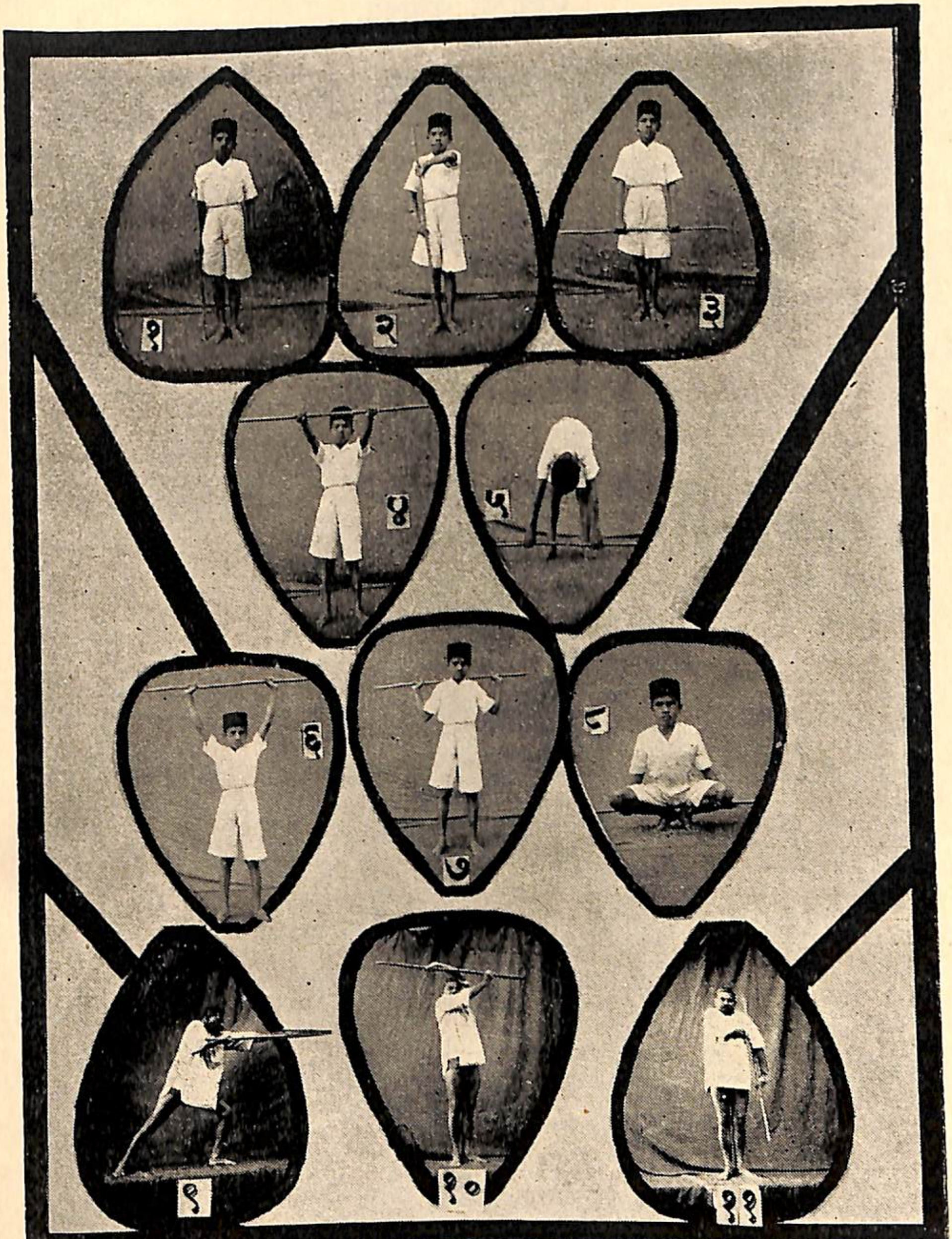
**धड वाकविणें :—**चित्र अंक १ प्रमाणें उजव्या हातांत काठी धरून सरळ उभें रहावें. आंगठा व तर्जनी यांमध्यें काठी धरावी व काठीचें खालचें टोंक उजव्या पायाच्या करंगळीला लावून जमिनीवर टेकून ठेवावें. नंतर काठी उभीच्या उभी वर झोकून चित्र अंक २ प्रमाणें उजव्या हातांत धरून तयारीच्या स्थितींत उभें रहावें. या स्थितींत डावा हात चित्र अंक १ प्रमाणें बाजूस लोंबता ठेवावा. नंतर **'एक'** म्हणतांच चित्र अंक २ प्रमाणें डावा हात उलटा करून त्यानें त्याच चित्राप्रमाणें काठी धरावी. नंतर **दोन** म्हणतांच डावा हात खालीं आणून चित्र अंक ३ प्रमाणें काठी आडवी मांड्यावर धरावी. **तीन** म्हणतांच उंच उडी मारून चित्र अंक ४ प्रमाणें पाय रुंद ठेऊन उभें रहावें व काठी छातीसमोर धरावी. **चार** म्हणतांच कमरेंतून वाकून चित्र अंक ५ प्रमाणें काठी पायाजवळ धरावी. यावेळीं पाय गुडघ्यांतून ताठ ठेवावे. **पांच** म्हणतांच कमरेंतून सरळ होऊन चित्र अंक ६ प्रमाणें काठी डोक्यावर धरावी. **सहा** म्हणतांच झटक्यानें काठी चित्र अंक ३ प्रमाणें मांड्यावर न्यावी. **सात** म्हणतांच उडी मारावी व पाय जुळून चित्र अंक २ प्रमाणें काठी धरून उभें रहावें. **आठ** म्हणतांच डावा हात सोडून डोक्यावर उंच न्यावा व फिरवून चित्र अंक १ प्रमाणें बाजूस आणावा व तयारीचे स्थितींत उभें रहावें.

**हात मागें ठेऊन खालीं बसणें :—एक, दोन, तीन** म्हणतांच पहिल्या हाताप्रमाणें क्रिया करून चित्र अंक ६ प्रमाणें काठी डोक्यावर उंच धरावी. **चार** म्हणतांच चित्र अंक ७ प्रमाणें काठी खांद्यावर आडवी धरावी. **पांच**ला उडी मारून पाय जवळ आणावे व टांचा जुळवून पंजावर चित्र अंक ८ प्रमाणें खालीं बसावें व हात त्या चित्राप्रमाणें मागें न्यावे. (कित्येक ठिकाणीं उडी न मारतां खालीं बसण्याची पद्धत आहे). **सहा**ला पुनः उडी मारून चित्र अंक ६ प्रमाणें उभें रहावें. **सात**ला चित्र अंक २ प्रमाणें व **आठ**ला तयारीच्या स्थितींत उभें रहावें.

**कुशीला अणी मारणें :—एक** व **दोन** म्हणतांच वरप्रमाणें क्रिया करून चित्र अंक ३ प्रमाणें काठी आणावी. **तीन** म्हणतांच डावा पाय चित्र अंक ९ प्रमाणें बाजूस टाकून काठीनें अणी मारावी. **चार** म्हणतांच पाय परत घेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें उभें रहावें. **पांच** म्हणतांच उजवा पाय उजव्या बाजूस टाकून अणी मारावी. **सहा**ला पुनः चित्र अंक ३ प्रमाणें उभें रहावें. **सात**ला चित्र अंक २ प्रमाणें आणि **आठ**ला डावा हात सोडून तयारीच्या स्थितींत उभें रहावें.

**तिरपी अणी :—**हा हात वरच्या हाताप्रमाणेंच आहे. यांत चित्र अंक ९ प्रमाणें पाय बाजूस न टाकतां पुढें व मागें तिरपा टाकावा.

**काठी डोक्यावरून फिरवून बगलेंत घेणें :—एक, दोन, तीन** म्हणतांच चित्र अंक २, ३, ४ प्रमाणें क्रिया कराव्या. **चार**ला चित्र अंक ६ प्रमाणें डोक्यावर काठी न्यावी व त्याच गतींत चित्र अंक १०, ११ प्रमाणें काठी फिरवून डाव्या बगलेंत न्यावी. **पांच**ला काठी डोक्यावर नेऊन उलट बाजूस फिरवून उजव्या बगलेंत न्यावी. **सहा**ला चित्र अंक ३ प्रमाणें, **सात**ला २ प्रमाणें व **आठ**ला तयारीच्या स्थितींत उभें रहावें.




चित्र संख्या ८५५-८६५

कड्याची कवायत.



चित्र संख्या ८६६

श्री.

# (४३) कड्याची कवायत.

लेखक :—रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे, संचालक, बालप्रभु व्यायामशाळा, बडोदें.

## उपोद्घात.

कड्याची कवायत बालवर्ग फारच हौसेनें करितो कारण ती करण्यांत त्यांस मौज वाटते. नऊ इंच व्यासाच्या व एक इंच जाडीच्या लाकडी गोल वर्तुळाकार कड्या हातांत घेऊन मुलें रांगेनें सारखीं उभी राहून संघ व्यायामाच्या पद्धतीनें कवायत करूं लागलीं म्हणजे पाहाणारासहि मोठा मौज वाटते ह्या कवायतींत पहिल्या व शेवटच्या विद्यार्थ्यांच्या दोन्ही हातांत एक एक अशीं दोन कडी देतात व बाकीच्यांना एकेक कडें देतात. तें कडे तीं मुलें स्वतःच्या डाव्या हातांत धरतात. कवायत करतांना मुलें प्रथम एका ओळींत उभीं असतात. नंतर त्यांच्या तीन रांगा करतात. तीन रांगा करतांना प्रथम १, २, ३–१, २, ३ असे ओळींतील सर्व विद्यार्थ्यांकडून अंक मोजून घेतात. नंतर तीन ओळ करण्याचा हुकूम करतात. हुकूम होतांच ओळींतील एक संख्येची सर्व मुलें दोन पावलें पुढें जातात व दोन संख्येचीं सर्व मुलें स्वतःच्या जागेवर उभी राहातात आणि तीन संख्येचीं सर्व मुलें दोन पाउलें मागें जातात. अशा रीतीनें तीन ओळी करून नंतर कवायतीस सुरुवात करतात. कवायतीचे निरनिराळे प्रकार बसवून ते लहान लहान मुलांकडून अर्धा तास करवून घेतात. नंतर निरनिराळ्या प्रकारचीं दृश्यें करवून घेतात. कवायतीचे धर्तीनें व्यायामाचे सर्व प्रकार मुलांकडून चांगले होऊं लागले म्हणजे बॅन्ड अथवा तबला पेटी लावून मुलांकडून व्यायाम करवून घेतात. अशा रीतीनें अर्धा तास व्यायाम करवून घेतल्यानें त्यांना व्यायाम चांगला मिळतो. मोठ्या मुलांकडून जर हा व्यायाम करवून घ्यावयाचा असेल तर मुलांच्या वयोमानाप्रमाणें योग्य वजनाचीं लोखंडी कडीं करवून तीं त्यांना द्यावी आणि त्यांच्याकडून व्यायाम करवून घ्यावा म्हणजे त्यांना चांगला व्यायाम होईल.

दोन हातांत दोन कड्या देऊन कॅलेस्थेनिक्स्सारखा व्यायाम करतां येतो. प्राथमिक शाळेंतील बालविद्यार्थ्यांना हा व्यायाम चांगला मानवतो, मुलांच्या अंगांत तरतरीतपणा येऊन तीं चपळ होतात.

# कड्याची कवायत.

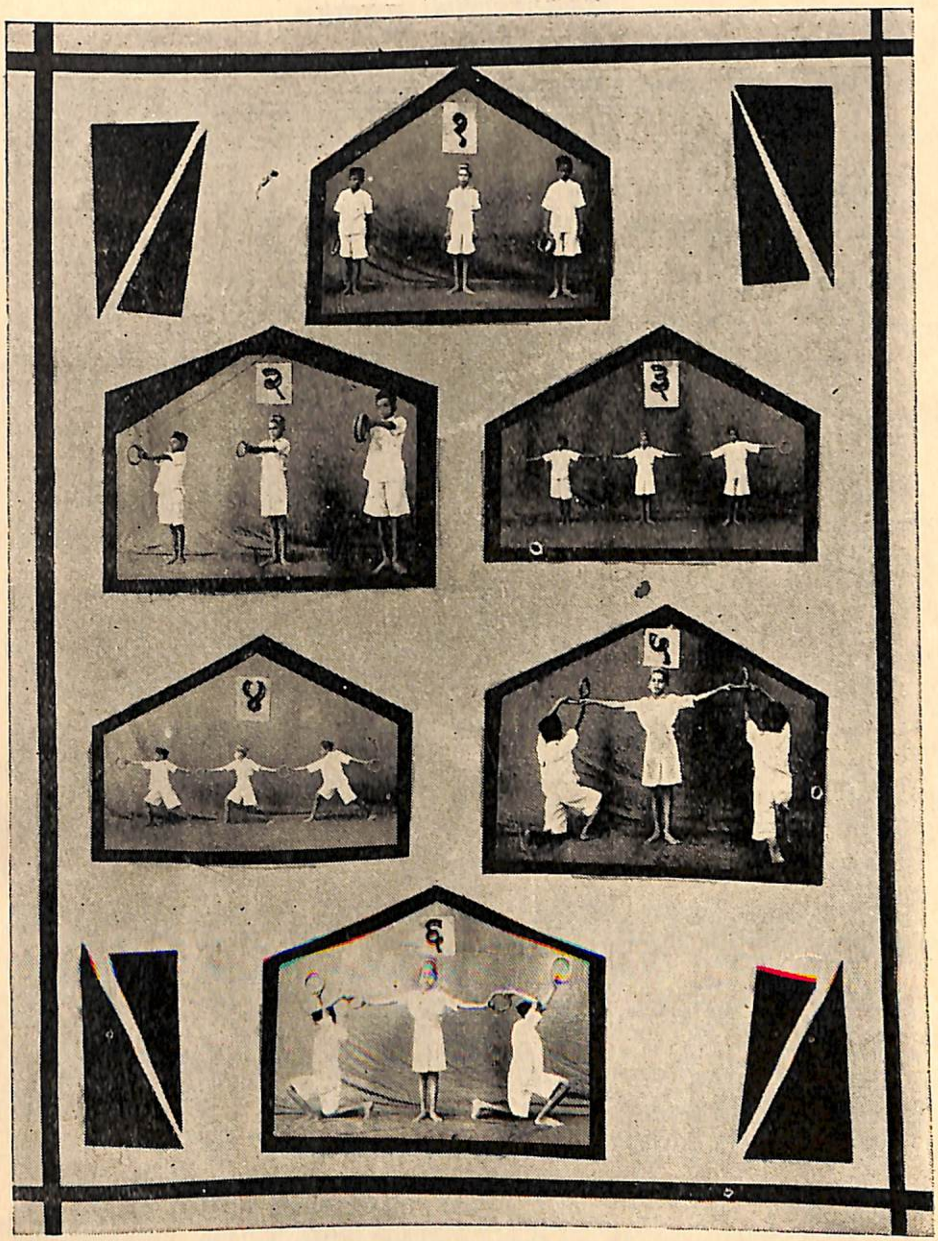
**प्रकार १ ला :**—चित्र अंक १ प्रमाणें उजव्या हातांत लाकडी कड्या धरून उभें रहावें. '**एक**' म्हणतांच सर्वांनीं चित्र अंक २ प्रमाणें कड्या दोन्ही हातांनीं समोर धरून उभें रहावें. शेवटच्या विद्यार्थ्यांच्या हातांत दोन कड्या असाव्या. '**दोन**' म्हणतांच पुनः चित्र अंक १ प्रमाणें उभें रहावें. '**तीन**' म्हणतांच सर्वांनीं बाजूस हात लांब करून चित्र अंक ३ प्रमाणें कड्या धरून उभें रहावें. याप्रमाणें करण्याच्या आधीं शेवटच्या विद्यार्थ्यानें आपल्या दोन्ही हातांत एक एक कडें घ्यावें. '**चार**' म्हणतांच पुनः चित्र अंक १ चें स्थितींत उभें रहावें. '**पांच**' म्हणतांच वर हात करून दोन्ही हातांनीं कड्या धरून उभें रहावें. '**सहा**' म्हणतांच चित्र अंक १ प्रमाणें उभें रहावें.

वरील प्रकारांतील प्रत्येक तुकडा (भाग) सोळा अंक मोजून आठ वेळ करून घ्यावा.

**प्रकार २ रा :**—चित्र अंक १ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर '**एक**' म्हणतांच डावा पाय पुढें लांब टाकून डाव्या पवित्र्यावर उभें रहावें व दोन्ही हात पुढें आणून चित्र अंक २ प्रमाणें कडी धरून उभें रहावें. '**दोन**' म्हणतांच पाय मागें घेऊन चित्र अंक १ प्रमाणें उभें रहावें. '**तीन**' म्हणतांच उजवा पाय पुढें टाकून चित्र अंक २ प्रमाणें कडी धरून उभें रहावें. '**चार**' म्हणतांच पाय मागें घेऊन चित्र अंक १ प्रमाणें उभें रहावें. '**पांच**' म्हणतांच बाजूस उजवा पाय टाकून चित्र अंक ४ प्रमाणें कड्या धरून उभें रहावें. '**सहा**' म्हणतांच चित्र अंक १ प्रमाणें उभें रहावें. '**सात**' म्हणतांच डावा पाय बाजूस टाकून चित्र अंक ४ प्रमाणें कडी धरून उभें रहावें व '**आठ**' म्हणतांच मूळच्या स्थितींत यावे. '**नऊ**' म्हणतांच उजवा पाय पुढें टाकून उजव्या पवित्र्यावर उभें रहावें. '**दहा**' म्हणतांच उडून पाय बदलावे म्हणजे उजवा पाय मागें व डावा पाय पुढें आणावा. याप्रमाणें पाय बदलतांना हात मागें वर नेऊन गोल फिरवून पुढें आणावे. '**अकरा**' म्हणतांच पुनः उडून पाय बदलावे व हात फिरवून आणावे. '**बारा**' म्हणतांच पुनः पूर्वींच्या स्थितींत यावे.

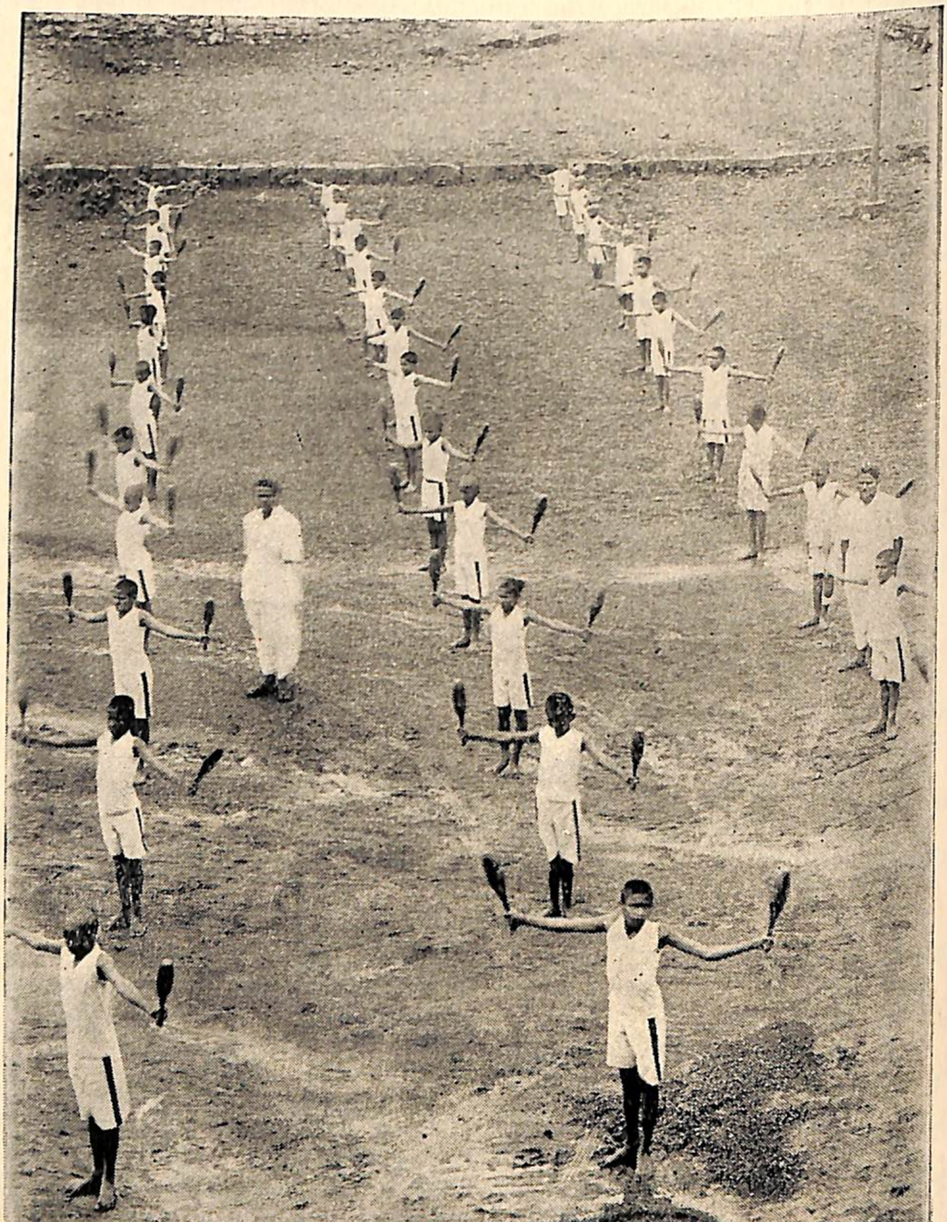
**प्रकार ३ रा :**—चित्र अंक ३ प्रमाणें कड्या धरून उभें रहावें. '**एक**' म्हणतांच दोन्ही बाजूच्या विद्यार्थ्यांनीं फिरून चित्र अंक ५ प्रमाणें बैठक घ्यावी व '**दोन**' म्हणतांच बसलेल्या विद्यार्थ्यांनीं चित्र अंक ६ प्रमाणें जास्त बाजूस फिरून बसावें. नंतर '**तीन**' व '**चार**' अंक म्हणून पूर्व स्थितींत यावें.

वर '**तीन**' '**तीन**' मुलांचे गट केले आहेत. त्याप्रमाणें '**चार**', '**पांच**', '**सहा**' मुलांचे गट करून निरनिराळ्या प्रकारचीं दृष्यें (टॅबलो) करून घेतां येतात.




चित्र संख्या ८६७–८७२

हलक्याजोडीची कवायत.



चित्र संख्या ८७३

श्री.

# (४४) हलकीजोडी कवायत.

## जोडीसंबंधीं उपयुक्त सूचना.

१. हलकीजोडी सांघिक तऱ्हेनें करणें असेल तर कमीत कमी १६ विद्यार्थी तरी असावेत. साधारणपणें ते सारख्या उंचीचे असावेत.

-: लेखक :-



रा. विष्णु मार्तंड डिंगरे,
सं. अच्यु. प्रा. व्यायामशाळा, उज्जैन.

२. जोडी फिरविण्याचे आधीं प्रत्येक विद्यार्थ्यानें जोडी धरलेले दोन्ही हात लांब करून अंतर घ्यावें.

३. प्रत्येक ओळींत चार चार विद्यार्थी असावेत.

४. या तऱ्हेनें चार ओळी कराव्यात व विद्यार्थ्यांचीं तोंडें तिरपीं म्हणजे पाव चक्कर फिरवून ठेवावी म्हणजे पहाणाऱ्यास देखावा बरा दिसतो.

५. सर्व विद्यार्थ्यांचे जोडीचे हात एकसमयावच्छेदें-करून झाले पाहिजेत म्हणजे मजा दिसते.

६. पुढील सर्व हात चांगले घटले म्हणजे जळती जोडी करावी. जळती म्हणजे जोडीचे बुडाला सभोंवतीं तार गुंडाळून तिचीं दोन्ही टोकें वीतभर लांब ठेवावीत व त्यास कपड्याचे बोळे गुंडाळून त्यावर रॉकेल व करळीचें तेल मिसळून ओतावें व ते पेटवावेत; आणि पुढील हातांपैकीं जे हात चांगले घटले असतील ते करावेत. जळती जोडी रात्रीं करावी म्हणजे चांगली दिसते. पुढील हातांपैकीं ५, १३, १४, १५, १७ व १९ हे हात जळत्या जोडीचे करूं नयेत. कारण अंगास, कपड्यास झळ लागणेचा संभव असतो.

७. बँडचे तालावर जोडी केल्यास सर्वांचे हात एकाच वेळीं व एकदम होतील व जोडी करणाऱ्यांस हुरूप वाटून पाहाणाऱ्यांसहि बरें दिसेल.




चि. सं. ८७४

कांहीं कांहीं जोडीचे हात असे आहेत कीं त्याचा चांगला सराव केल्याशिवाय ते येत नाहींत. पण सर्वांनीं मिळून ते केल्यावर एकमेकांच्या चढाओढीनें लवकर येतात.

जोडी लहानपणीं म्हणजे मुलें १०, १२ वर्षांचीं असल्यापासून करून घ्यावी म्हणजे ह्यांच्या दंडांतील, छातींतील व मनगटांतील स्नायूंनां एक प्रकारचें चांगलें वळण मिळून ते लवकर घाटदार बनतील व पुढील आयुष्यांत त्यांचा त्यांस फारच उपयोग होईल. रोज जोडी नियमित करण्यानें मुलांच्या चेहऱ्यावर एक प्रकारचें तेज चमकूं लागतें व मुलें नेहमीं आनंदांत दिसतात.

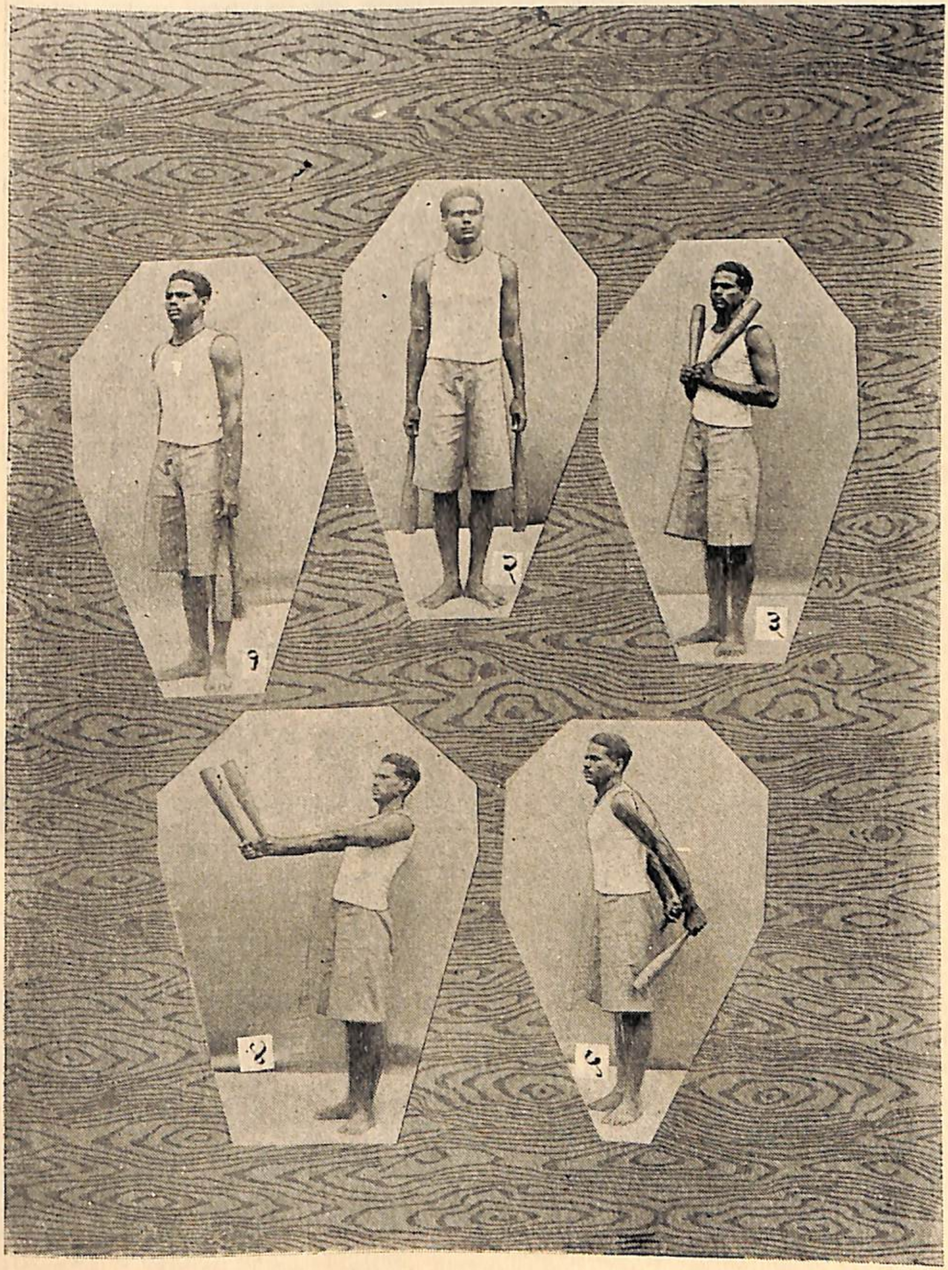
# हलकीजोडी.

**सावधान :**—हा हुकूम मिळतांच चित्र अंक १ प्रमाणें डावे हातांत दोन्ही जोड्या घेऊन उभें रहावें. दोन्ही हात मांडीवर सोडून टांचा जुळवून उभें रहावें.

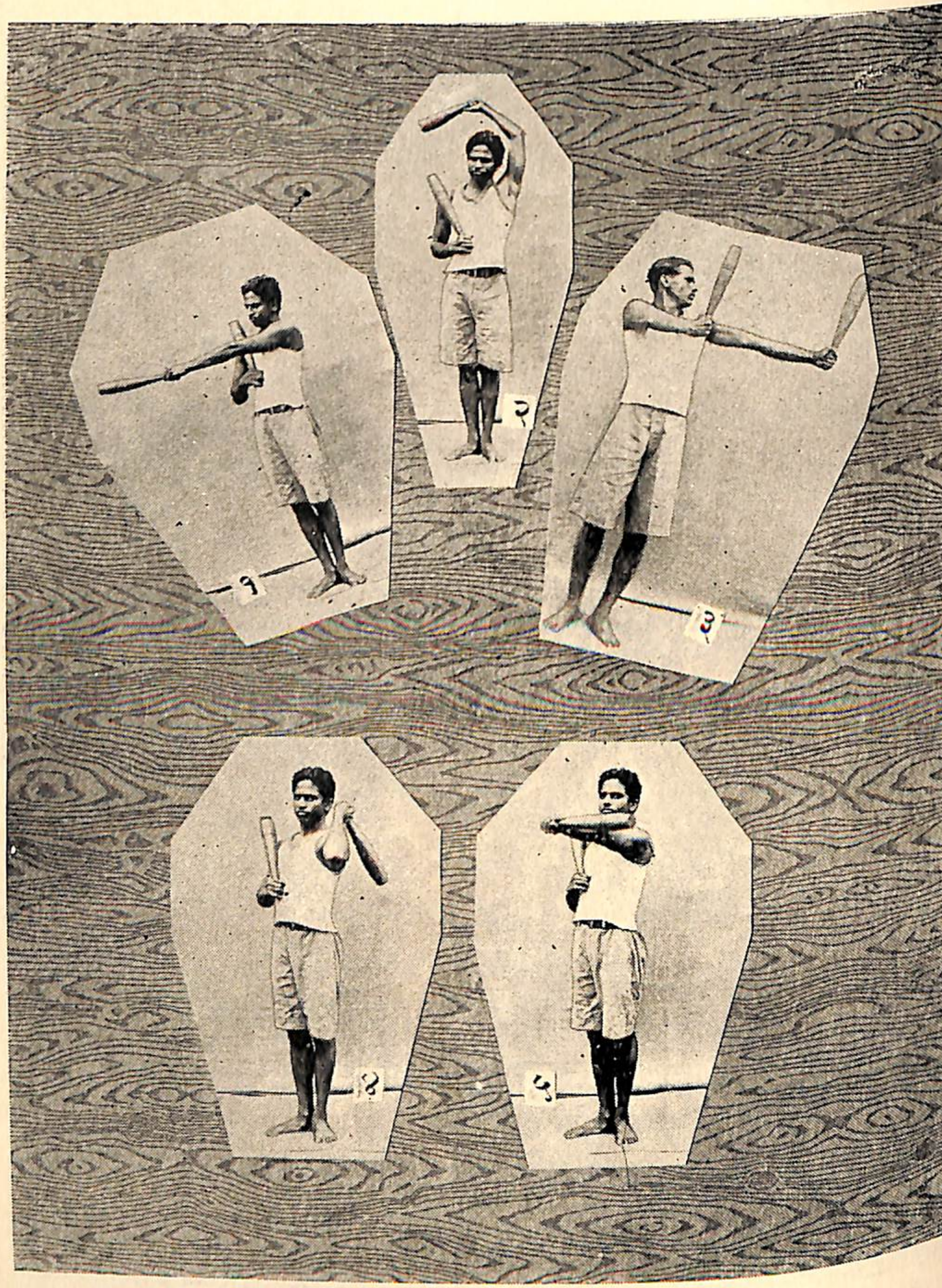
**आराम :**—हा हुकूम मिळतांच चित्र अंक २ प्रमाणें जोड्या दोन्ही हातांत घेऊन उभें रहावें.

**हुशार :**—हा हुकूम मिळतांच चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही जोड्या दोन्ही खांद्यांवर ठेऊन ताठ उभें रहावें.

**हात पहिला :**—प्रथम चित्र अंक ३ प्रमाणें उभें असतां **एक** म्हणतांच आपले दोन्ही हात छातीसमोर उभे ताठ करून जोड्या चित्र अंक ४ प्रमाणें जरा तिरप्या धराव्या. **दोन** म्हणतांच तसेच दोन्ही हात सावकाश खालीं नेऊन चित्र अंक ५ प्रमाणें हात शक्य तितके पाठीमागें न्यावे. **तीन** म्हणतांच पुन्हां चित्र अंक ४ प्रमाणें हात सावकाश वर आणावेत व मौकूफ म्हणतांच दोन्ही जोड्या खांद्यांवर ठेवून चित्र अंक ३ प्रमाणें हुशारचे स्थितींत उभें रहावें.




चित्र संख्या ८७५-८७९




चित्र संख्या ८८०-८८४

**हात दुसरा :**—प्रथम हुशारप्रमाणें उभें रहावें. **एक** म्हणतांच डावे हातांतील जोडी आपले उजवीकडे चित्र अंक १ प्रमाणें न्यावी व **दोन** म्हणतांच डावा हात खालून वर्तुळाकार घेऊन डोक्याचे भोंवतीं मागें चित्र अंक २ प्रमाणें फिरवून पूर्वींचे जागेवर आणावा. याप्रमाणें डावा हात खांद्यांवर ठेवून **तीन** म्हणतांच उजवा हात वरीलप्रमाणें चित्र अंक १ प्रमाणें डावीकडे लांब न्यावा. नंतर **चार** म्हणतांच समोरून उजवीकडून डावीकडे वर्तुळ घ्यावें व जोडी डोक्याचे मागून वर्तुळाकार घेऊन पूर्व स्थितींत आणून खांद्यावर हुशारप्रमाणें ठेवावी. याप्रमाणें हात क्रमानें करावेत.

**हात तिसरा :**—प्रथम हुशार स्थितींत उभें असतां **एक** म्हणतांच डावा हात चित्र अंक ३ प्रमाणें डावीकडे नेऊन उजवा हात डावे हाताचे बगलेस लावून ताठ धरावा. त्यावेळीं आपले उजवे हाताचें कोपर आपले छातीसमोर ताठ उभें ठेवावें. **दोन** म्हणतांच जोडींतील अंतर कायम ठेवून जोड्या तशाच डावीकडून उजवीकडे न्याव्या. नंतर पुन्हां त्या उजवीकडून डावीकडे सावकाश आणाव्या. याप्रमाणें क्रमानें करावें.

**हात चवथा :**—प्रथम हुशार स्थितींत असतां **एक** म्हणतांच चित्र अंक ४ प्रमाणें आपला डावा हात डावे खांद्यावरून मागें न्यावा. यावेळीं जोडी सैल ठेवून ती शक्य तितकी मागून पुढें येऊं द्यावी. **दोन** म्हणतांच उलट क्रिया करून जोडी पहिले स्थितींत आणावी. त्याचप्रमाणें उजव्या हाताची क्रिया करावी.

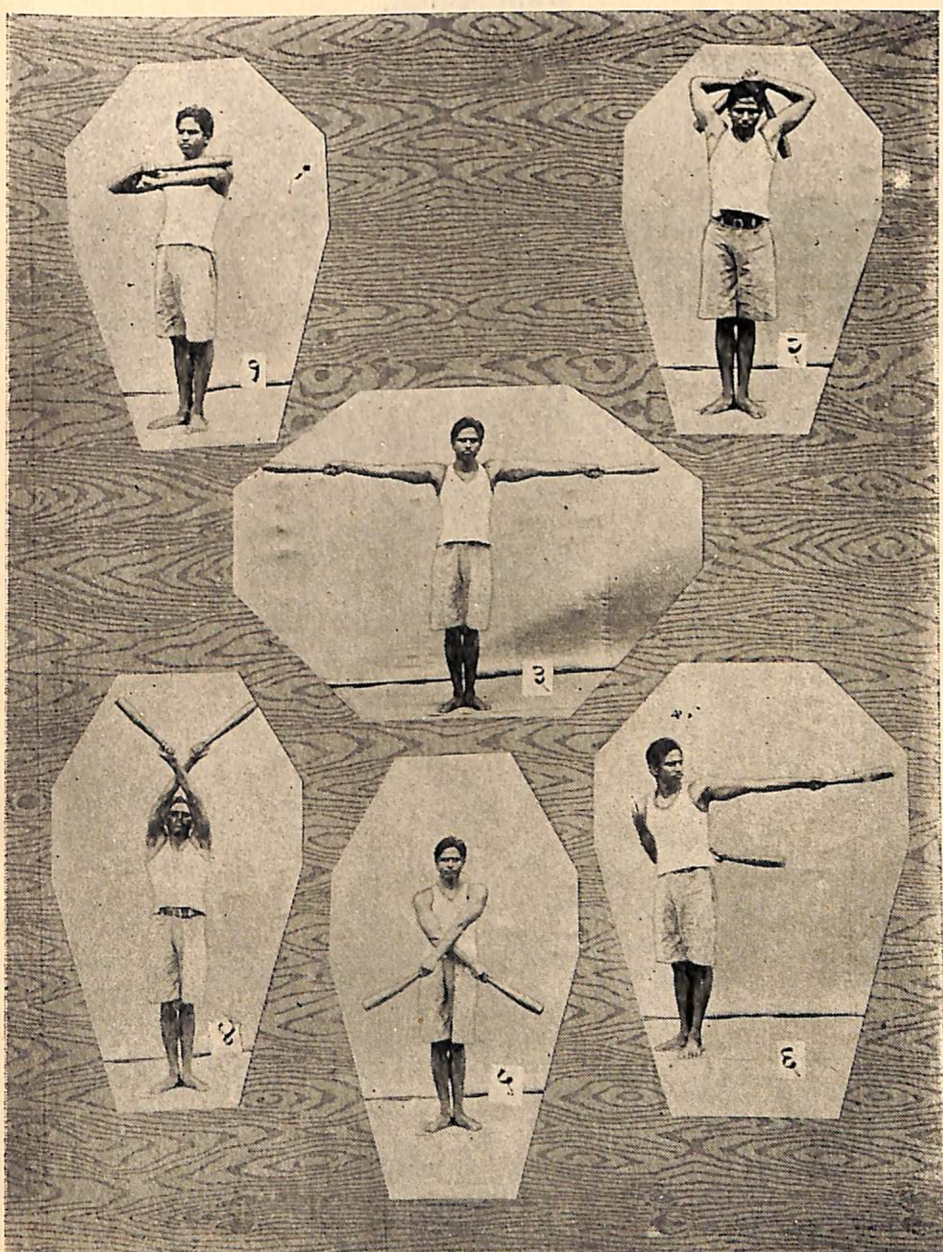
**हात पांचवा :**—हुशार स्थितींत उभें असतांना **एक** म्हणतांच डावा हात चित्र अंक ४ प्रमाणें खांद्यावरून पाठीमागून फिरवून घेऊन तो सावकाश ताठ करून पुढें आणावा. यावेळीं जोडी चित्र अंक ५ प्रमाणें आडवी राहील. **दोन** म्हणतांच तो हात तसाच मागें सावकाश नेऊन खांद्याचे मागून परत पूर्व स्थितींत आणावा. याप्रमाणें क्रमानें करावें. वरप्रमाणेंच उजव्या हाताची क्रिया करावी.

**हात सहावा**:—हुशार स्थितींत उभें रहावें. **एक** म्हणतांच चित्र अंक १ प्रमाणें डावे हातांतील जोडी उजवे दंडावर व उजवे हातांतील जोडी डावे दंडावर न्यावी व हात तसेच पुढून डोक्यावरून चित्र अंक २ प्रमाणें मागें न्यावेत. **दोन** म्हणतांच तसेच चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही बाजूस हात ताठ करावे. नंतर पुन्हां हात जवळ आणून चित्र अंक १ प्रमाणें ठेवावे. याप्रमाणें पुनः पुनः करावें.

**हात सातवा**:--प्रथम चित्र अंक ३ प्रमाणें हात लांब करून उभें रहावें. नंतर दोन्ही हात दोन्ही बाजूनें चित्र अंक ४ प्रमाणें ताठ वर नेऊन उजवा हात आंतील बाजूस व डावा हात बाहेरील बाजूस ठेऊन दोन्ही हातांचें वर्तुळ दोन्ही बाजूनें घेऊन पुन्हां हात चित्र अंक ३ प्रमाणें पूर्व स्थितींत आणावेत.

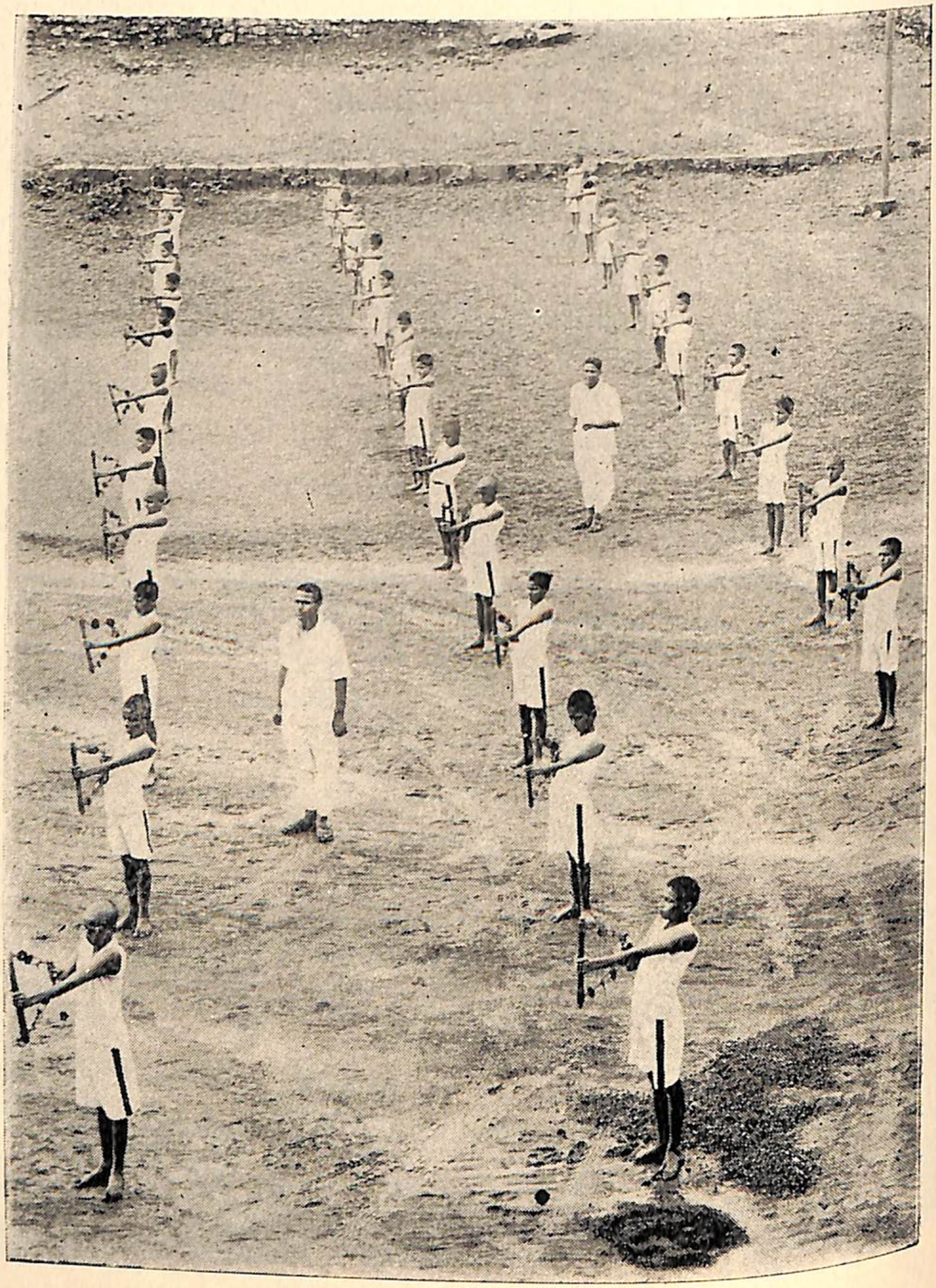
**हात आठवा**:--प्रथम चित्र अंक ३ प्रमाणें हात ठेऊन उभें रहावें. नंतर दोन्ही हात चित्र अंक ५ प्रमाणें खालीं ताठ वर्तुळाकार आणून डावा हात बाहेरील बाजूस व उजवा हात आंतील बाजूस ठेऊन, दोन्ही हात पुढून वर्तुळाकार फिरवावे. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें पूर्व स्थितींत यावे. याप्रमाणें क्रमानें हात करावेत.

**हात नववा**:—प्रथम हुशार स्थितींत उभें रहावें. नंतर चित्र अंक ६ प्रमाणें उजवा हात मागें नेऊन डावा हात डावीकडे लांब करावा. यावेळीं दोन्ही हातांतील जोड्या डावीकडे ताठ करून ठेवाव्या. पुन्हां डावीकडील उजवा हात मागून उजवीकडे नेऊन, डावा हात मागून उजवीकडे न्यावा. यावेळीं दोन्ही हातांतील जोड्या उजवीकडे ताठ ठेवाव्या. याप्रमाणें क्रमानें हात करावेत. मौकूफ म्हणतांच हुशारप्रमाणें उभें रहावें.




चित्र संख्या ८८५–८९०

लेजीम कवायत.



चित्र संख्या ८९१

श्री.

# (४५) लेजीम कवायत.

## उपोद्घात.

लेजीम सांघिक रीतीनें करून घ्यावयाची असेल तर निदान सोळा विद्यार्थी असावे. विद्यार्थी चपळ आनंदी वृत्तींचे असले तर काम चांगलें होतें. सर्वांच्या क्रिया एकसमयावच्छेदे-

—: लेखक :—



रा. जनार्दन व्यंकटेश बिरुळकर (कुळकर्णी), श्रीअंबाबाई तालीम, मिरज.

करून झाल्या पाहिजेत. विद्यार्थ्यांचें वय व शक्तीच्या मानानें योग्य वजनाच्या लेजिमी घ्याव्या. लेजिमीचा व्यायाम सर्वांगास उत्तम प्रकारें होतो. या व्यायामानें अंगांत चपळता येते. लेजिमीचे हात करतांना आवाज होतो त्यामुळें मनास आनंद वाटून कंटाळा येत नाहीं. संघांत व्यायाम केल्यानें न कळत चांगली मेहनत होते.

एकाद्या वाद्याच्या तालावर लेजिमीचे हात केल्यानें मनाची करमणूक होऊन क्रिया एकाच वेळीं होण्यास मदत होते. जुन्या पद्धतीप्रमाणें **हलगी** हें वाद्य लेजीम करतांना वाजविण्याचा रिवाज होता. अलीकडे ढोल अगर बँडचे तालावर लेजीम खेळतात. हलगी हें रणवाद्य असल्यानें खेळणारांचे अंगांत एक प्रकारचें स्फुरण चढतें. धार्मिक अथवा सार्वजनिक मिरवणुकींत लेजिमीच्या खेळाचा उपयोग चांगला होतो व मिरवणुकीची शोभा वाढते. लेजिमीचे हात करून घेतांना विद्यार्थ्यांस चार ओळींत उभें करावे व रांगेंतील मुलांची तोंडें तिरपीं करून घ्यावीत म्हणजे देखावा चांगला दिसतो. सर्वांनीं ठोक्यास ठोका जमवून काम करावें.

# लेजीम.

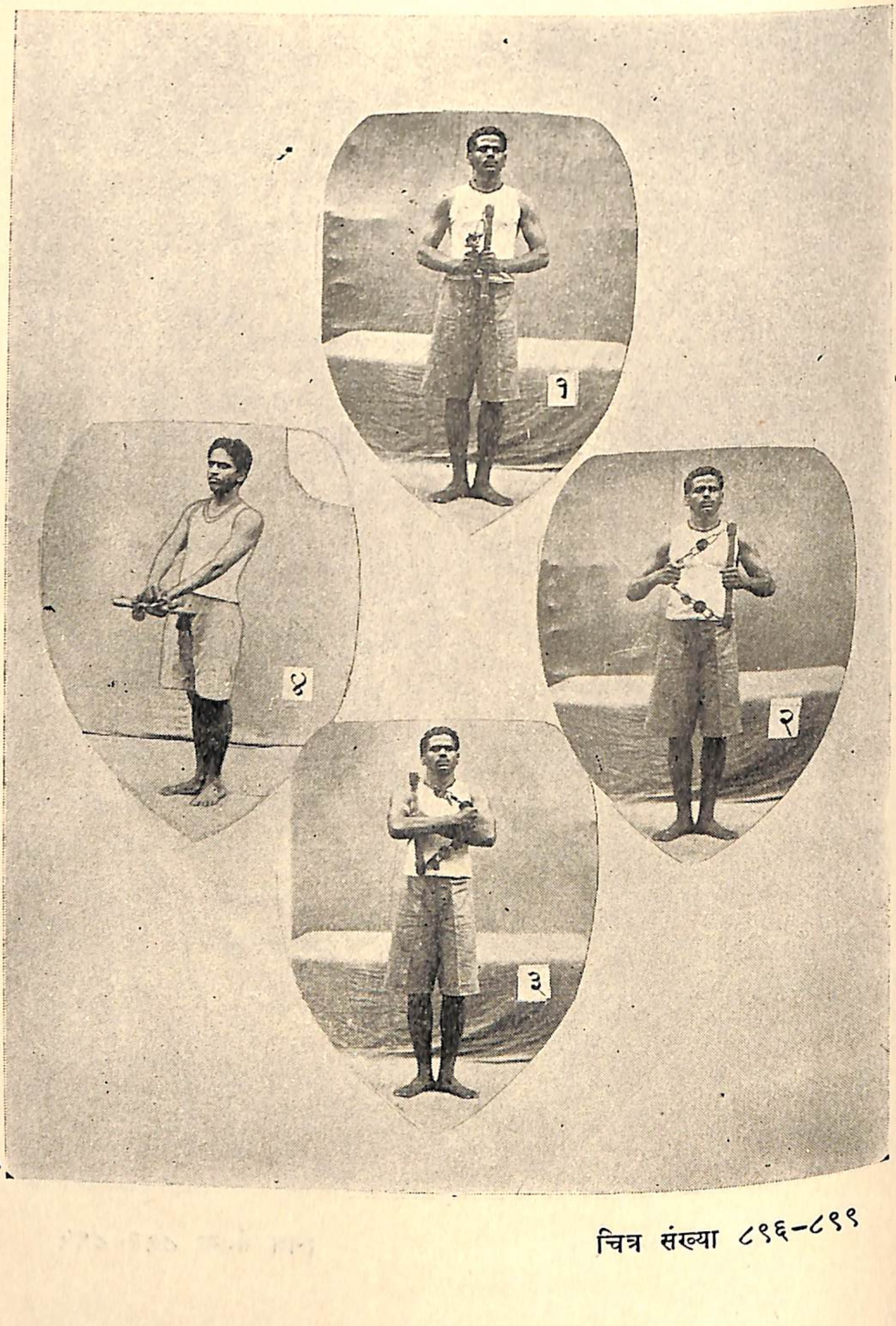
**लेजीम लपेट**:--प्रत्येक लेजीम खेळणाऱ्यानें पाठीमागें दांडा व पुढें मूठ अशा प्रकारें लेजीम डावे खांद्यावर चित्र अंक १ प्रमाणें ठेऊन उभें रहावें. अशा रीतीनें उभें राहण्यास **लेजीम लपेट** म्हणतात.

**हुशार**:—हा हुकूम मिळतांच लेजीमची मूठ उजवे हातानें धरून खांदा न वांकवितां डावे हातांतून बाहेर काढून चित्र अंक २ प्रमाणें डावे हातानें लेजीमचा दांडा मध्यावर धरून उभें रहावें. छातीसमोर डावा हात ताठ करून लेजीम धरावी व उजवे हातानें साखळी मुठींत धरून आपलेकडे खेचावी.

**आराम**:--हा हुकूम मिळतांच दोन्ही हात उजवे बगलेकडे मागें घेऊन चित्र अंक ३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें उजवा हात वर धरून डावा हात खालीं असावा. यावेळीं लेजीम खेचलेला असावा. नंतर लेजीमचा डावा हात सोडून देऊन मूठ धरलेला उजवा हात लेजीमसह चित्र अंक ४ प्रमाणें खालीं सोडावा. यावेळीं लेजीम जमिनीशीं समांतर असावा.




चित्र संख्या ८९२-८९५

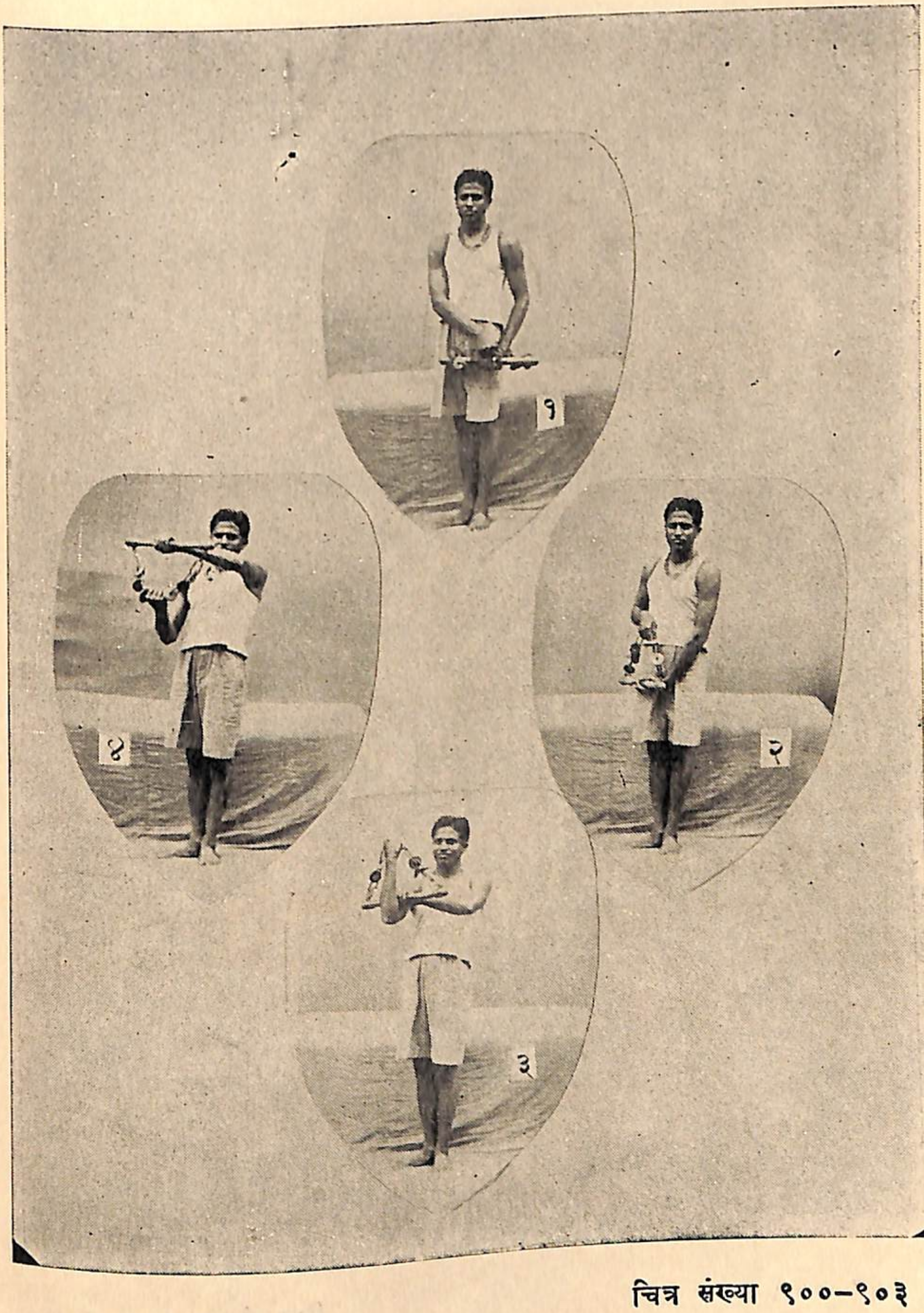



चित्र संख्या ८९६-८९९

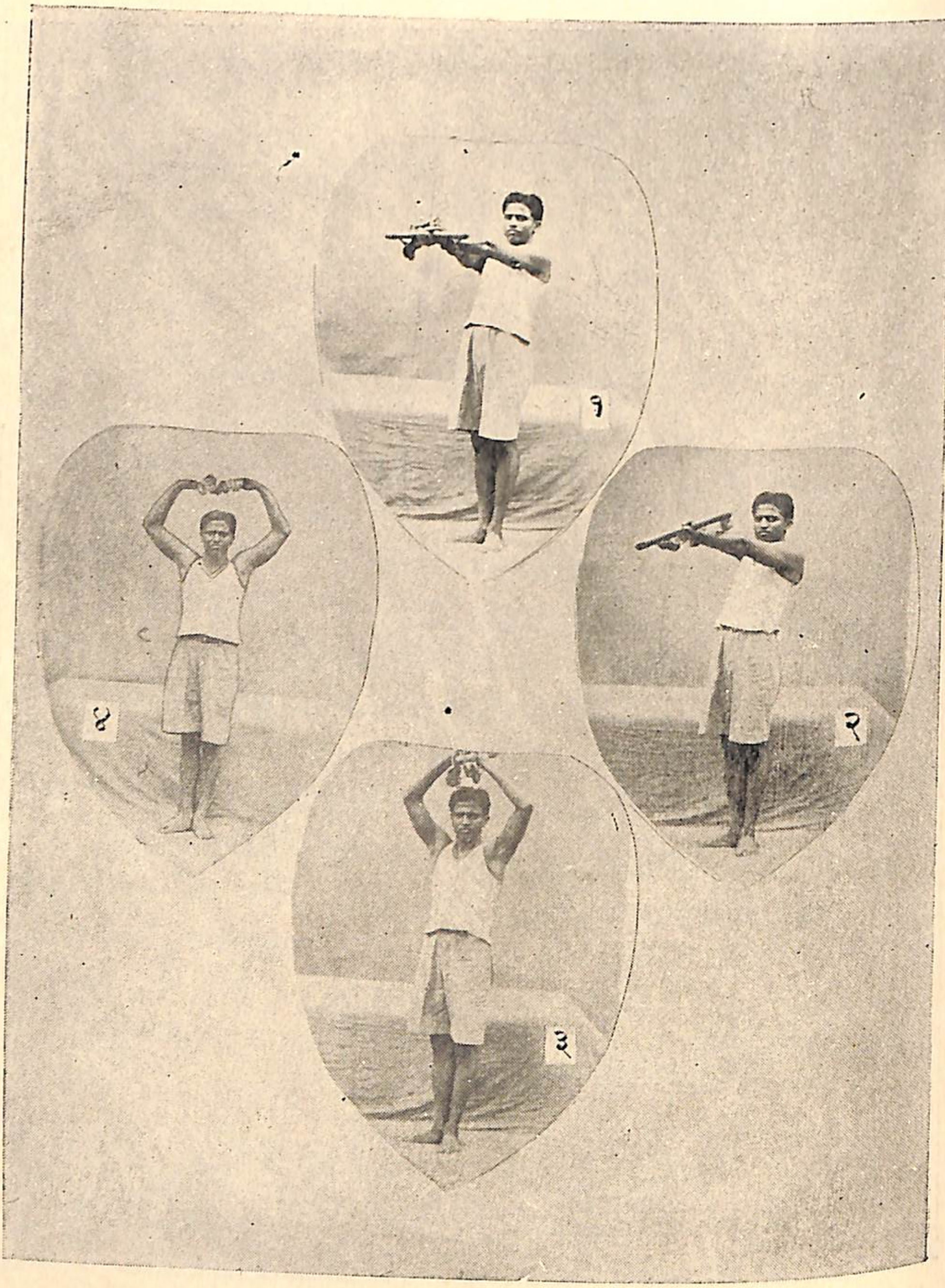
**सीधे जग्हे**-हात पहिला :—हुशारचे स्थितींत उभें असतांना **एक** म्हणतांच दोन्ही हातांच्या मुठी बेंबीजवळ चित्र अंक १ प्रमाणें आणाव्या. **दोन** म्हणतांच चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही हात दोन्ही बाजूस खेचावेत. **तीन** म्हणतांच चित्र अंक ३ प्रमाणें डाव्या हाताची दांडी धरलेली मूठ उजव्या दंडाकडे खेचून, मूठ धरलेला उजवा हात डावीकडे खेचावा. **चार** म्हणतांच चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही हात दोन्ही बाजूस खेचून उभें रहावें. नंतर वरील हात पुनः पुनः करावा.

**मौकूफ**:--चित्र अंक २ प्रमाणें स्थिति आल्यावर मौकूफचा हुकूम द्यावा. नंतर **एक** म्हणतांच चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही मुठी एकमेकांस मिळवून व हात लांब करून उभें रहावें व **दोन** म्हणतांच हुशारच्या स्थितींत यावे.

**एक जग्हे**–हात दुसरा :––प्रथम हुशार स्थितींत रहावें व **एक** म्हणतांच चित्र अंक १ प्रमाणें आपले दोन्ही हात डावे बाजूस मांडीवर नेऊन दोन्ही मुठी मिळवून लेजीम मिटवावे. **दोन** म्हणतांच चित्र अंक २ प्रमाणें लेजीम उजवे मांडीवर घेऊन उजवा हात वर खेचावा. **तीन** म्हणतांच दांडा धरलेला डावा हात उजवे हाताच्या वरून त्याचें कोपराचे लवणींतून आणून चित्र अंक ३ प्रमाणें लेजीम धरून उभें रहावें. लेजीम उजवे हातावरून घेतांना उजवा हात उताणा करावा. **चार** म्हणतांच डावा हात चित्र अंक ४ प्रमाणें वर खेचावा. **पांच** म्हणतांच वरीलप्रमाणें दोन्ही हात उजवे मांडीवर लेजीम मिटवून चित्र अंक १ प्रमाणें उजवे मांडीवर धरावें. नंतर **सहा** म्हणतांच दोन्ही हात डावे मांडीवर नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें उजवा हात वर खेचावा व पुढें **सात** म्हणतांच चित्र अंक ३ प्रमाणें उजव्या हातावरून डावा हात वळवून घेऊन तो उजवे हाताचें लवणींत न्यावा व **आठ** म्हणतांच चित्र अंक ४ प्रमाणें डावा हात वर खेचावा. नंतर हाच हात पुनः पुनः करून मौकूफचा हुकूम मिळतांच मौकूफची क्रिया करून हुशारच्या स्थितींत उभें रहावें.



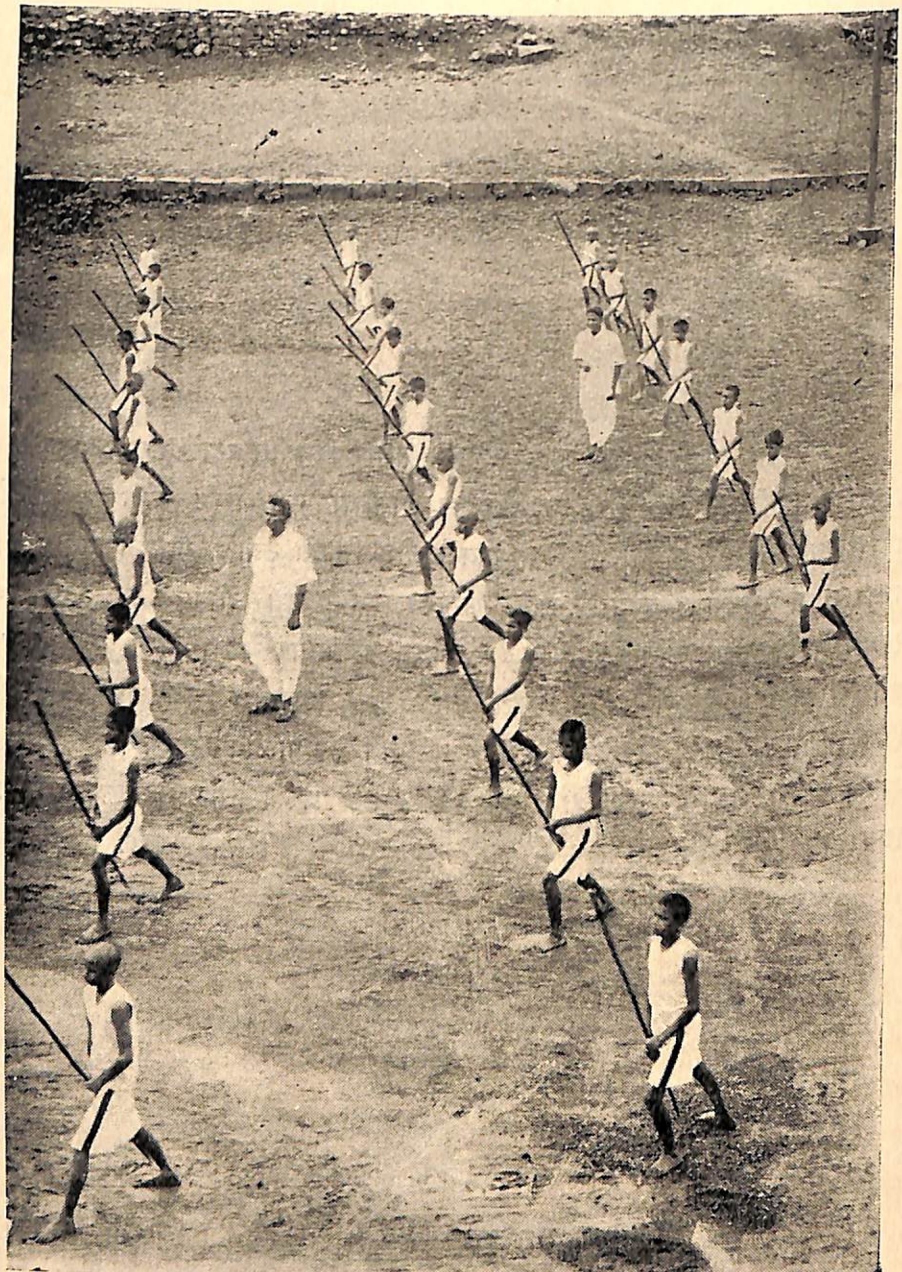

चित्र संख्या १००–१०३




चित्र संख्या ९०४-९०७

**साधेंशीर**–हात तिसरा :—प्रथम हुशार स्थितींत रहावें. **एक** म्हणतांच डाव्या हाताची मूठ उताणी करून उजव्या हाताची मूठ चित्र अंक १ प्रमाणें डाव्या हाताचे मुठीवर पालथी ठेवावी व लेजीम मिळतें ठेवावें. यावेळीं हात नाकासमोर ताठ धरावेत व **दोन** म्हणतांच आपला उजवा हात आपलेकडे चित्र अंक २ प्रमाणें खेचावा. **तीन** म्हणतांच दोन्ही हात डोक्यावर नेऊन मुठी जुळवाव्यात व चित्र अंक ३ प्रमाणें लेजीम मिटतें ठेवावें. **चार** म्हणतांच चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही हात दोन्ही बाजूस खेचून धरावेत व पुन्हां फेर पाळीकरितां चित्र अंक १ प्रमाणें एक म्हणतांच दोन्ही हात नाकासमोर ताठ धरून मिळते ठेवावेत. नंतर हाच हात पुनः पुनः करावा व **मौकूफ** करून हुशारच्या स्थितींत यावे.

लाठी कवायत.



चित्र संख्या १०८

श्री.

# (४६) लाठी कवायत.

## लाठीसंबंधीं उपयुक्त सूचना.

लाठी सांघिक तऱ्हेनें खेळावयाची असल्यास मुलें कमितकमी १६ तरी असावीत. मुलांच्या दृष्टीनें दोन गोष्टी लक्षांत ठेवाव्यात. सर्व साधारणपणें मुलें सारख्या उंचीची व सशक्त असावीत व त्याचबरोबर एकाद्या पहाणाऱ्यास त्यांचेकडे पाहिल्यास मानसिक आनंद वाटला पाहिजे. अर्थात मुलांचे चेहरे नेहमीं हंसरे, आनंदी किंवा समाधानकारक असे असावेत. कारण मुलाच्या चेहऱ्यावर जर उदासीनता असेल तर तो कोणतेंही काम मन लावून करणार नाहीं. म्हणूनच यू. टी. सी. अगर फिजिकल ट्रेनिंगकडे मुलें घेतांना जी प्रथम गोष्ट ते पाहातात ती Smiling Face म्हणजेच आनंदी वृत्ति.

-: लेखक :-



रा. हरिपंत गोविंद गोखले, मिरज

कवायत सांघिक तऱ्हेची असलेनें मुलें चपळही असलींच पाहिजेत नाहींतर जो हुकूम केला जातो त्याची अमल बजावणी सर्वांकडून एकदम घडण्यास विलंब लागेल. लाठी करण्यासाठीं जी काठी घेणेची ती सरळ ब वजनदार अशी वेळूची असावी. लाठीचें वजन, वयोमान व ताकत यावरच अवलंबून राहील. साधारणतः १६ वर्षें वयापर्यंत त्या काठीचें वजन ४० तोळे असावें. त्या काठीची उंची लाठी करणाऱ्याच्या कानाच्या पाळीपर्यंत असावी. लाठी बारीक टोका-कडून धरतांना वीतभर सोडून धरावी. धरतांना उजवा हात खालीं व डावा हात वर धरावा. दोन्ही मुठीमधील अंतर साधारणमानानें चार बोटें असावें. लाठी करणाऱ्यानें ती घट्ट धरावी पण त्यानें हात जास्त खेळते ठेवावेत म्हणजे लाठी फिरतांना एक प्रकारचा सफाईदारपणा दिसून येईल. लाठी फिरवितांना आपले हात छातीसमोर असावेत व लाठी अंगाबरोबर फिरवावी.

वैयक्तिक लाठी करतांना करणाऱ्यावर जास्त जबाबदारी असते. कारण पहाणाऱ्याचें लक्ष एकट्याकडेच वेधलें जातें. वैयक्तिक लाठी करणारा केव्हांही जास्त चपळ पाहिजे. वैयक्तिक लाठीचा मुख्य हेतु स्वसंरक्षण हा होय. लाठी वैयक्तिक म्हणा अगर सामुदायिक म्हणा नियमित अभ्यासावरच त्याचा सफाईदारपणा अवलंबून राहील. आणि त्यामुळें लाठी करणाऱ्याचा दम व कस आपोआपच वाढेल व तो मनुष्य पविऱ्यांत केव्हांही सरसच ठरेल.

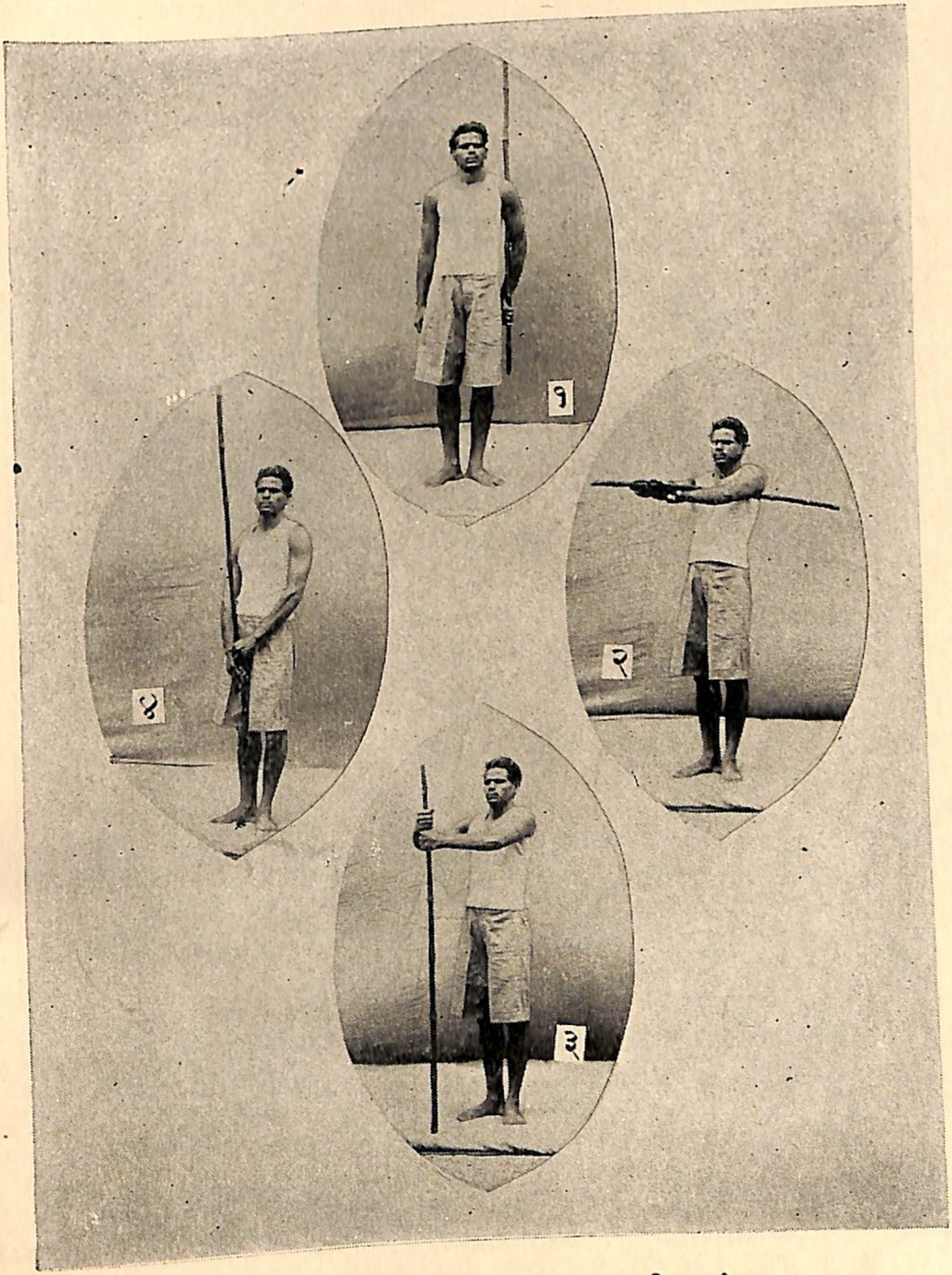
आपल्या अंगांत असलेल्या निरनिराळ्या सांध्यास लाठी करण्यानें व्यायाम होऊन ते कसदार बनतात. दंडांतील स्नायू, मनगटें, छाती, कंबर व पायाच्या पोटऱ्या यांना उत्तम प्रकारची मेहनत मिळते व ती घाटदार बनतात.

**लाठी लपेट :**—लाठीची कवायत करण्यासाठीं अथवा लाठीचा संघव्यायाम घेण्यासाठीं विद्यार्थी, आखाड्यांतून लाठ्या घेऊन मैदानावर येतात व मैदानाच्या मध्यभागीं एका ओळींत उभें राहतात. यावेळीं सर्व विद्यार्थ्यांनीं एकाच तऱ्हेनें लाठ्या धरून उभें रहावें. यासाठीं शिक्षक **'लाठी लपेट'** असा हुकूम देतो. हा हुकूम मिळतांच सर्वांनीं चित्र अंक १ प्रमाणें डाव्या बगलेंत लाठी धरून उभें रहावें. डाव्या हाताचें मनगट मुरडून लाठीच्या मागून पुढें आणून त्याच चित्राप्रमाणें लाठी धरावी. डाव्या हाताच्या खालीं एक वीत लाठी राहील अशा रीतीनें लाठी धरावी. उजवा हात उजव्या मांडीच्या बाजूला लोंबता सोडावा. नजर समोर ठेऊन सरळ उभें रहावें. पायांच्या टांचा एकमेकांस जुळून ठेवाव्या व दोन पंजांत चित्राप्रमाणें ४५ अंशाचें अंतर ठेवावें. शरिराचे स्नायू व सांधे सैल ठेवावे. चित्र अंक १ प्रमाणें लाठी डाव्या हातांत लपेटून ( धरून ) उभें रहावें.

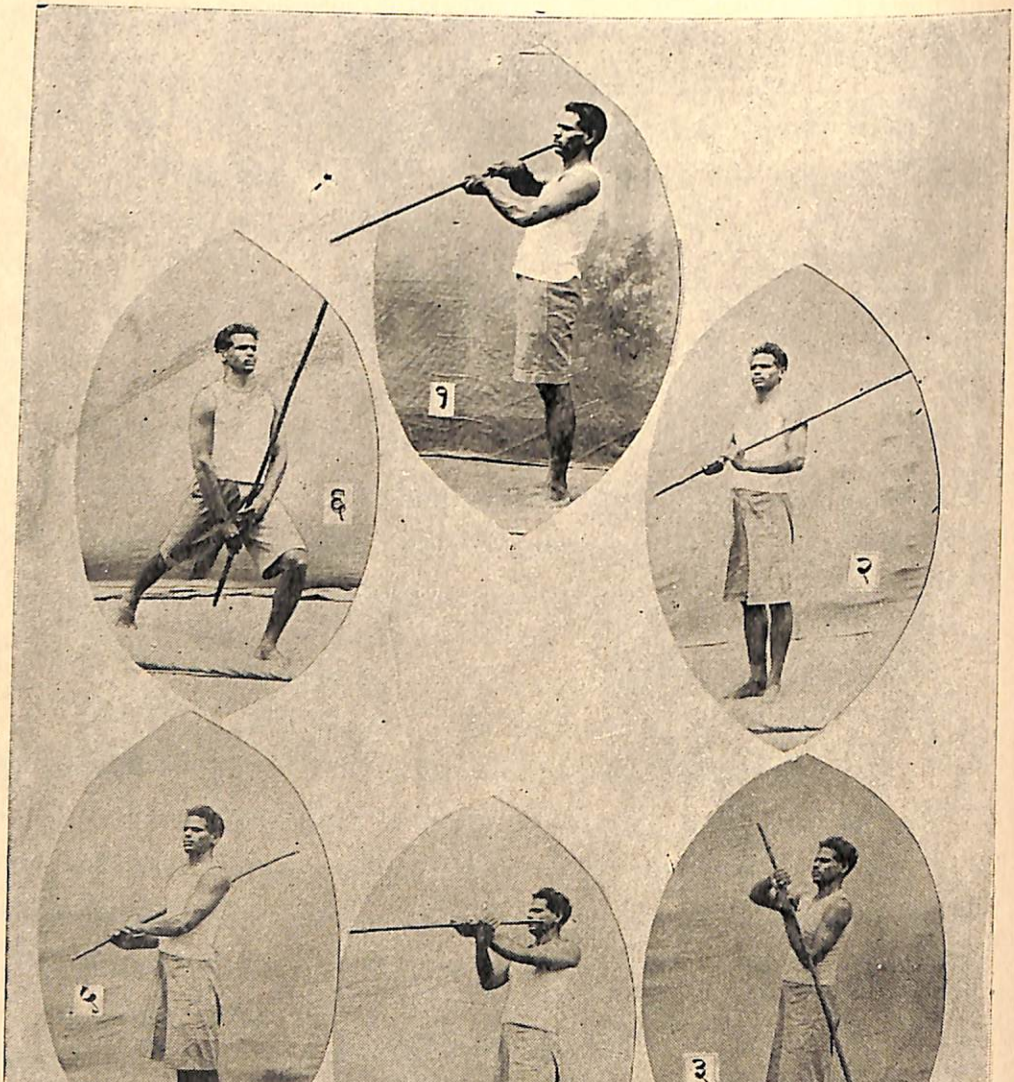
**आराम :**—लाठीचे कांहीं हात फिरवून झाल्यानंतर लाठी करणारांस विश्रान्ति द्यावयाची असेल तेव्हां सर्वांस एकाच तऱ्हेनें उभें करावयाचें असतें. म्हणून विश्रान्ति (आराम) घेण्यासाठीं कसें उभें रहावयाचें तें विद्यार्थ्यांस शिकविणें जरूर असतें म्हणून सुरुवातीसच आरामाचे स्थितींत कसें उभें रहावें तें सांगितलें आहे.

चित्र अंक १ प्रमाणें उभें राहिल्यानंतर शिक्षकानें **'आराम'** असा हुकूम द्यावा. हा हुकूम मिळतांच लाठी करणारानें लाठी धरलेला डावा हात चित्र अंक २ प्रमाणें वर उचलून छातीसमोर धरावा व लागलीच उजवा हात वर करून त्यानें डाव्या हाताच्या पुढें लाठी धरावी. लाठी धरावयाची ती उजवा हात लाठीच्या खालीं लावून धरावी व चित्र अंक २ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर डावा हात सोडून लाठी जमिनीवर आपल्या समोर उभी धरावी व लगेच डावा हात उजव्या हाताचे खालीं लावून चित्र अंक ३ प्रमाणें लाठी धरून उभें रहावें. यावेळीं दोन्ही हात कोपरांतून जरा वाकलेले ठेवावे. नवीन शिकणारास ही क्रिया शिकवितांना तिचे दोन भाग पाडावे. 'आराम' म्हणून 'एक' म्हटल्यावर चित्र अंक २ चे स्थितींत यावें व 'दोन' म्हटल्याबरोबर चित्र अंक ३ चे स्थितींत यावें. या क्रिया नीट होऊं लागल्या म्हणजे **'आराम'** हुकूम मिळतांच सर्व क्रिया एकदम सलग कराव्या. चित्र अंक ३ प्रमाणें उभें असतांना सर्व शरीर ( सैल ) स्थितींत ठेवावें म्हणजे विश्रान्ति चांगली व लवकर मिळते.

**हुश्यार :**—चित्र अंक ३ प्रमाणें उभें असतांना 'हुश्यार' असा हुकूम मिळतांच डावा हात सोडून तो उलटा करावा व त्यानें लाठी धरावी. नंतर लाठी समोरून उचलून चित्र अंक ४ प्रमाणें आपल्या समोर उभी धरावी. लाठी दोन मांड्यांचे मध्यभागीं आपले समोर धरावी. पुढील लाठीचे हात करण्यासाठीं तयारीच्या स्थितींत उभें करण्यासाठीं हा हुकूम देतात.




चित्र संख्या ९०९-९१२




चित्र संख्या ९१३-९१८

**साधी वेल**-(पुढून मागें)-हात १ ला :—साधी वेल असा हुकूम मिळतांच हुशार स्थितींत उभें असलेल्या विद्यार्थ्यांनें लाठीचें पुढील टोंक चित्र अंक १ प्रमाणें पुढून वाकवून लाठी चित्र अंक ३ व २ प्रमाणें आपल्या डाव्या बाजूनें वर्तुळाकार फिरवून पुनः आपल्या समोर आणावी. नंतर पुनः चित्र अंक ४ प्रमाणें डावा हात उजव्या हातावर ठेऊन, लाठीचें टोंक पुढून खालीं वाकवावें व लाठी उजव्या बाजूनें खालीं नेऊन वर्तुळाकार फिरवून पुनः समोर आणावी. याप्रमाणें एकदा डाव्या बाजूनें व एकदां उजव्या बाजूनें लाठी फिरवावी. यास साधी वेल म्हणतात. ही वेल फिरवितांना लाठी अंगाजवळून फिरवावी.

**उलटी वेल**-(मागून पुढें)-हात २ रा :—हुशारच्या स्थितींत उभें असतांना **उलटी वेल** हा हुकूम मिळतांच लाठीचें टोंक चित्र अंक २ प्रमाणें मागच्या अंगास न्यावें व लाठी तशीच चित्र अंक ३ प्रमाणें जमिनीकडे नेऊन डाव्या बाजूनें वर्तुळ फिरवून मूळ जागीं समोर आणावी. नंतर लाठी चित्र अंक ५ प्रमाणें मागें नेऊन उजव्या बाजूवें वर्तुळ फिरवून पूर्व जागीं समोर आणावी. या-प्रमाणें मागून पुढें लाठी आणून वर्तुळें फिरवितात त्यांस **उलटी वेल** म्हणतात. याप्रमाणें उलट्या वेलचे हात पुनः पुनः दोन्ही बाजूनें फिरवावे.

**पवित्रा हुश्यार** :—चित्र अंक ६ प्रमाणें तोंड करून हुशारच्या स्थितींत उभें असतां **पवित्रा हुश्यार** हा हुकूम मिळतांच त्याच चित्राप्रमाणें उजवा पाय मागें लांब ठेऊन पवित्र्यावर उभें रहावें. उजव्या पायाची टांच जमिनीवर न टेकतां त्या पायाचा पंजा जमिनीस टेकून उभें रहावें. डावा पाय गुडघ्यांतून वांकवावा. कमरे-पासून वरचें शरीर सरळ उभें ठेवावें व लाठी जरा पुढें चित्राप्रमाणें झुकती ठेवावी.

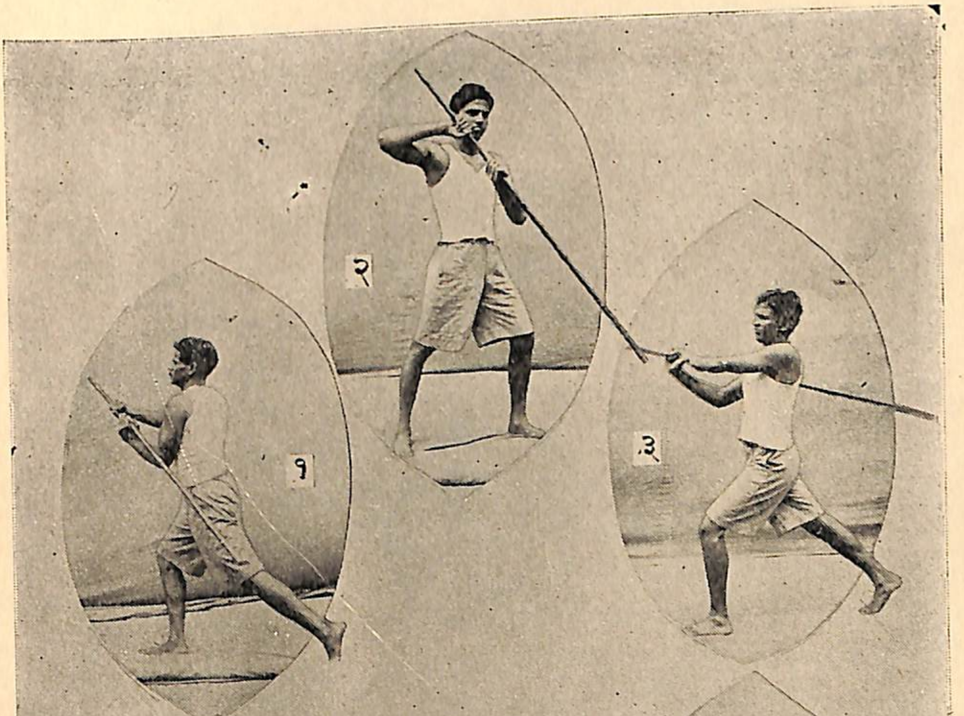
**दोरुख**–हात तिसरा :—पवित्रा हुशार प्रमाणें उभें रहावें. नंतर 'दोरुख' हा हुकूम मिळतांच सीधी वेलचे दोन वार काढून उजवीकडून डावीकडे फिरावें व चित्र अंक १ प्रमाणें मागच्या बाजूस तोंड करून उभें रहावें. यावेळीं उजवा पाय गुडघ्यांतून वाकवावा व डावा पाय गुडघ्यांतून ताठ करून चित्र अंक १ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर उलट्या वेलचे दोन वार काढावे व पुनः डावीकडे फिरून प्रथमचे बाजूस तोंड करून उभें रहावें. वरप्रमाणें वारंवार दोन्ही तोंडाचे वार काढावे व शेवटीं पवित्रा हुशार या स्थितींत उभें रहावें.

**आगे फलांग**–चवथा हात :—'पवित्रा हुशार' या स्थितींत उभें रहावें. नंतर 'आगे फलांग' हा हुकूम मिळतांच चित्र अंक २ प्रमाणें लाठीनें डाव्या बाजूचा सीधी वेलचा वार काढून, उजवा पाय उचलून डाव्या पायाच्या पुढें टाकावा व तोंड वळवून उजव्या बाजूचा उलट्या वेलचा वार चित्र अंक ३ प्रमाणें काढून डावा पाय उचलून मागच्या बाजूनें उजव्या पायाच्या मागें टाकावा व तोंड चित्र अंक ४ प्रमाणें वळवून त्या चित्राप्रमाणें उभें रहावें म्हणजे डावा पाय पुढें येतो. नंतर 'पवित्रा हुशार' या स्थितींत उभें रहावें.

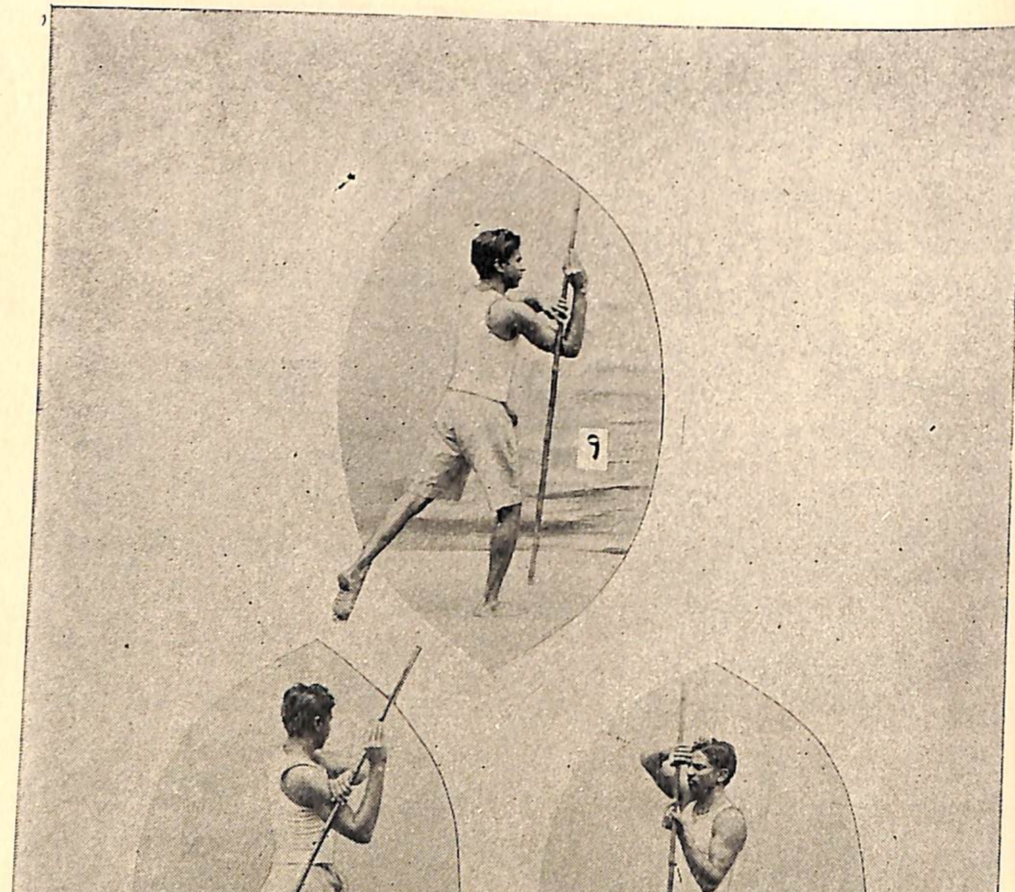
या क्रियेंत लाठी करणारा दोन पवित्रे पुढें जातो व असें करतांना त्याच्या शरिराचें एक चक्कर पूर्ण होतें. याप्रमाणें पुनः पुनः करून वाटेल तितकें पुढें जातां येते.

**पीछे फलांग**–पांचवा हात :—पवित्रा हुशारचे स्थितींत उभें रहावें. नंतर 'पीछे फलांग' हा हुकूम मिळतांच चित्र अंक ५ प्रमाणें उजवीकडे वळून मागच्या अंगास पहावें व मागचे बाजूचा सीधी वेलचा वार काढतांनाच डावा पाय उचलून उजव्या पायाच्या उजवीकडून पुढें टाकावा. नंतर पुढें चित्र अंक ६ प्रमाणें डाव्या बाजूकडील उलट्या वेलचा वार काढून उजवा पाय उचलून, डाव्या पायाच्या मागें, उजवीकडून मागें घेऊन, हुशार या स्थितींत उभें रहावें.

लाठी करणारास मागें जाण्यासाठीं ह्या क्रियेचा उपयोग होतो. ही क्रिया करतांना दोन पवित्रे मागें जावें लागते. तसेंच मागें जातांना लाठी फिरविणारास स्वतःच्या अंगाभोंवतीं एक संपूर्ण चक्कर फिरावें लागतें.




चित्र संख्या ९१९–९२४



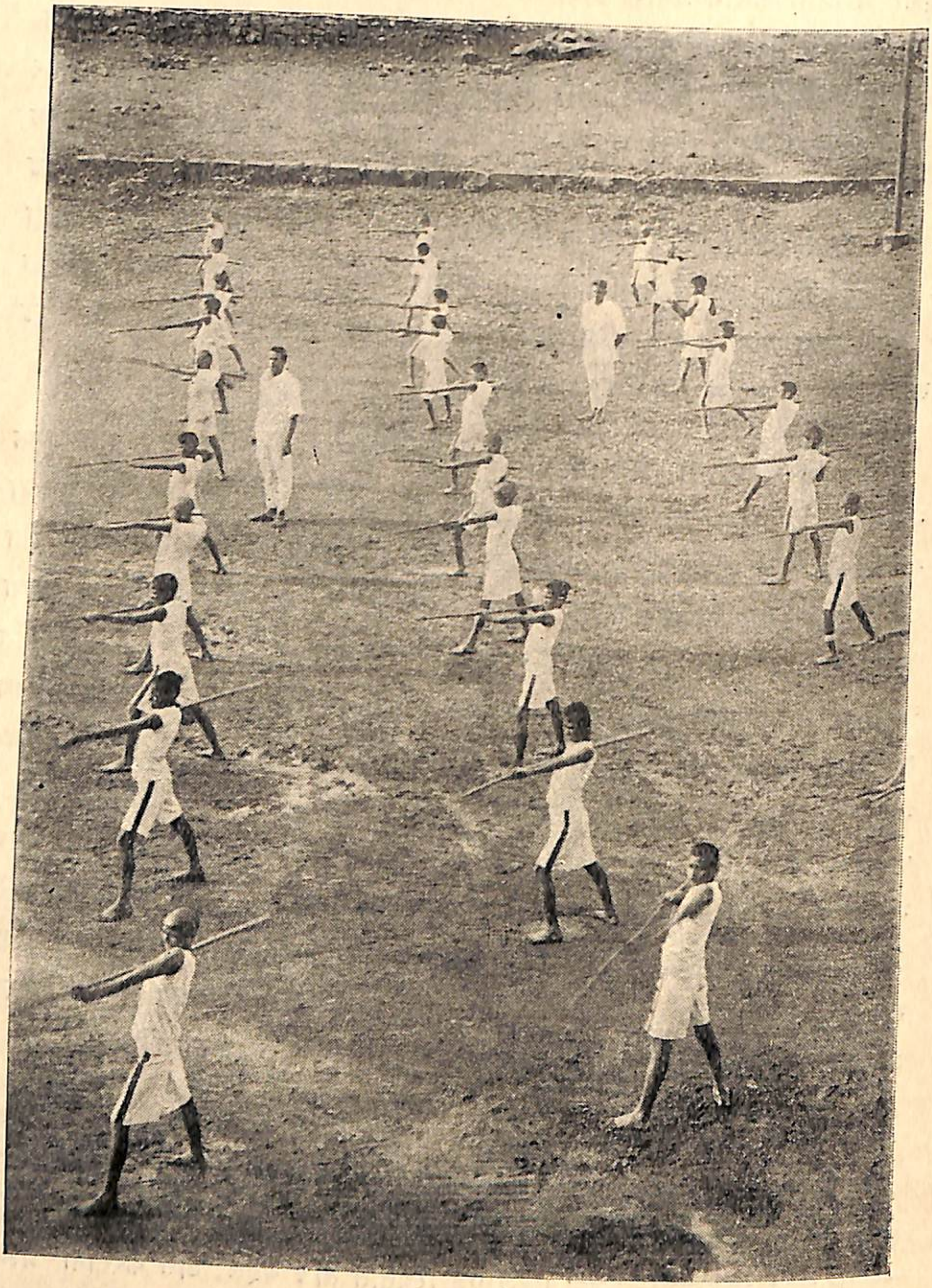

चित्र संख्या ९२५-९२७

**सलामी एक**-हात सहावा :--पवित्रा हुशार या स्थितींत असतांना **एक** म्हणतांच आगे फलांग प्रमाणें डावीकडील सीधी वेलचा एक वार घेऊन उजवा पवित्रा पुढें टाकावा. **दोन** म्हणतांच विरुद्ध बाजूस डावीकडे तोंड फिरवून उजवी-कडून उलट्या वेलचा वार काढावा. **तीन** म्हणतांच डावे बाजूचा उलट्या वेलचा वार काढून त्याच झोकांत उलट बाजूस उजवीकडे वळून **चार** म्हणतांच उजवीकडील सीधी वेलचा वार चित्र अंक १ प्रमाणें काढावा. **पांच** म्हणतांच डावा पाय पुढें टाकून विरुद्ध बाजूस तोंड फिरवून डावीकडील उलटे वेलचा वार काढावा. **सहा** म्हणतांच उजवा पाय डावे पायाचे मागें टाकून उजवे बाजूस फिरून उजवीकडील सीधी वेलचा वार चित्र अंक २ प्रमाणें काढून **सात** म्हणतांच डावा पाय पुढें टाकून पवित्रा हुशार स्थितींत रहावें.

**सलामी दो**-हात सातवा :—पवित्रा हुशार स्थितींत असतांना **एक** म्हणतांच डावा पाय अंतराळीं धरून चित्र अंक ३ प्रमाणें डावीकडील सीधी वेलचा व उजवीकडील सीधी वेलचा असे दोन वार काढून पुन्हां पवित्रा हुशार स्थितींत यावें. **दोन** म्हणतांच उजवीकडून विरुद्ध दिशेस वळून चित्र अंक ३ प्रमाणें डावा पाय अंतराळीं धरून उजवीकडील सीधी वेलचा वार काढून पवित्रा हुशार स्थितींत यावें. **तीन** म्हणतांच उजवीकडे पाव चक्कर वळून चित्र अंक ३ प्रमाणें पाय उचलून उजवीकडील सीधी वेलचा वार काढून पवित्रा हुशार स्थितींत यावें. **चार** म्हणतांच विरुद्ध बाजूस उजवीकडून वळून चित्र अंक ३ प्रमाणें पाय अंतराळीं धरून उजवीकडील सिध्या वेलचा वार काढून पवित्रा हुशार स्थितींत यावें. **पांच** म्हणतांच उजवीकडे पाव चक्कर घेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें डावा पाय अंतराळीं धरून उजवीकडील सिध्या वेलचा वार काढून पवित्रा हुशार स्थितींत यावें. **सहा** म्हणतांच विरुद्ध बाजूस उजवीकडून वळून चित्र अंक ३ प्रमाणें पाय अतराळीं करून उजवे बाजूचा सिध्या वेलचा वार काढून पवित्रा हुशार स्थितींत यावें.

हा हात करण्यास पूर्वेकडून सुरुवात केली असतां अर्ध वर्तुळ फिरून पश्चिम बाजूस तोंड होईल. नंतर पाव चक्कर फिरून उत्तरेस तोंड होईल. नंतर अर्ध चक्कर घेऊन दक्षिणेस तोंड होईल. नंतर पाव चक्कर घेऊन पश्चिमेस तोंड होईल आणि नंतर अर्ध वर्तुळ घेऊन पूर्वेस पूर्व स्थितींत तोंड येईल. असें करतांना प्रत्येक वेळीं उजवीकडून फिरावें.

भाला कवायत.



चित्र संख्या १२८

श्री.

# (४७) भाला कवायत.

## भाल्यासंबंधीं उपयुक्त सूचना.

१ भाल्याचें फळ पोलादी असावें. परंतु शिकतांना जो भाला वापरतात त्याचें फळ पितळी किंवा ॲल्युमिलियमचें असावें व फळ अडकविणेची काठी भरीव वेळवाची असावी.

२ भाल्याच्या फेका करण्यासाठीं जो भाला वापरणेचा त्याची उंची, हात उंच करून हाताच्या मधील बोटाचे उंची इतकी असावी व भाला चांगला वजनदार असावा.

३ भाला वैयक्तिक किंवा सांघिक दोन्ही तऱ्हेनें करितात.

४ सांघिक तऱ्हेनें भाला करण्याचा असल्यास त्यांत कमित कमी सोळा खेळाडू तरी असावेत. भाला करणारे विद्यार्थी चांगले सशक्त व निदान १४ वर्षांचे वर असावे व सर्वांची उंची सारखी असेल तर बरें.

५ सर्वांचा गणवेष सारखा असावा.

६ सर्व फेकी एकसमयावच्छेदेकरून झाल्या पाहिजेत अशी खबरदारी घ्यावी.

-: लेखक :-



रा. महादेव दत्तात्रय करमरकर,
श्रीअंबाबाई तालीम, मिरज.

७ वैयक्तिक भाला करण्याचा तो ज्याचे त्याचे कौशल्या-वर अवलंबून राहील. त्याकरितां रोज निदान एक तास तरी भाल्याच्या फेकी घटविल्या पाहिजेत व त्या चांगल्या घटल्या म्हणजे त्याची उजळणीहि रोज केलीच पाहिजे. वैयक्तिक भाल्यानें पाय, हात विशेषतः पिंढऱ्या व छाती या भागांना व्यायाम चांगला होतो व शरिराचा तोल आपले ताब्यांत राहून अंगीं चापल्य येतें. आधुनिक काळांत तर भाल्याचें महत्व स्वसंरक्षणास किती आहे हें सांगण्याची जरुरी नाहीं. स्वसंरक्षण चांगल्या प्रकारें करितां येऊन त्याचबरोबर आपले बांधवांचाहि बचाव करण्याचें श्रेय पदरीं पडेल.

८ वरीलप्रमाणें वैयक्तिक भाला खेळण्याची तयारी झाल्यावर सांघिक तऱ्हेनें सर्वांनीं एकाचे हुकमतीखालीं शिस्तींत हात करून दाखविल्यास सर्व समाजाचे, तो समाज वाटेल तेवढा असेना, संरक्षण करण्यास संघ समर्थ होईल. वरीलप्रमाणें भाल्याचें महत्व आहे हें जाणून प्रत्येकानें भाला अवश्य शिकावा.

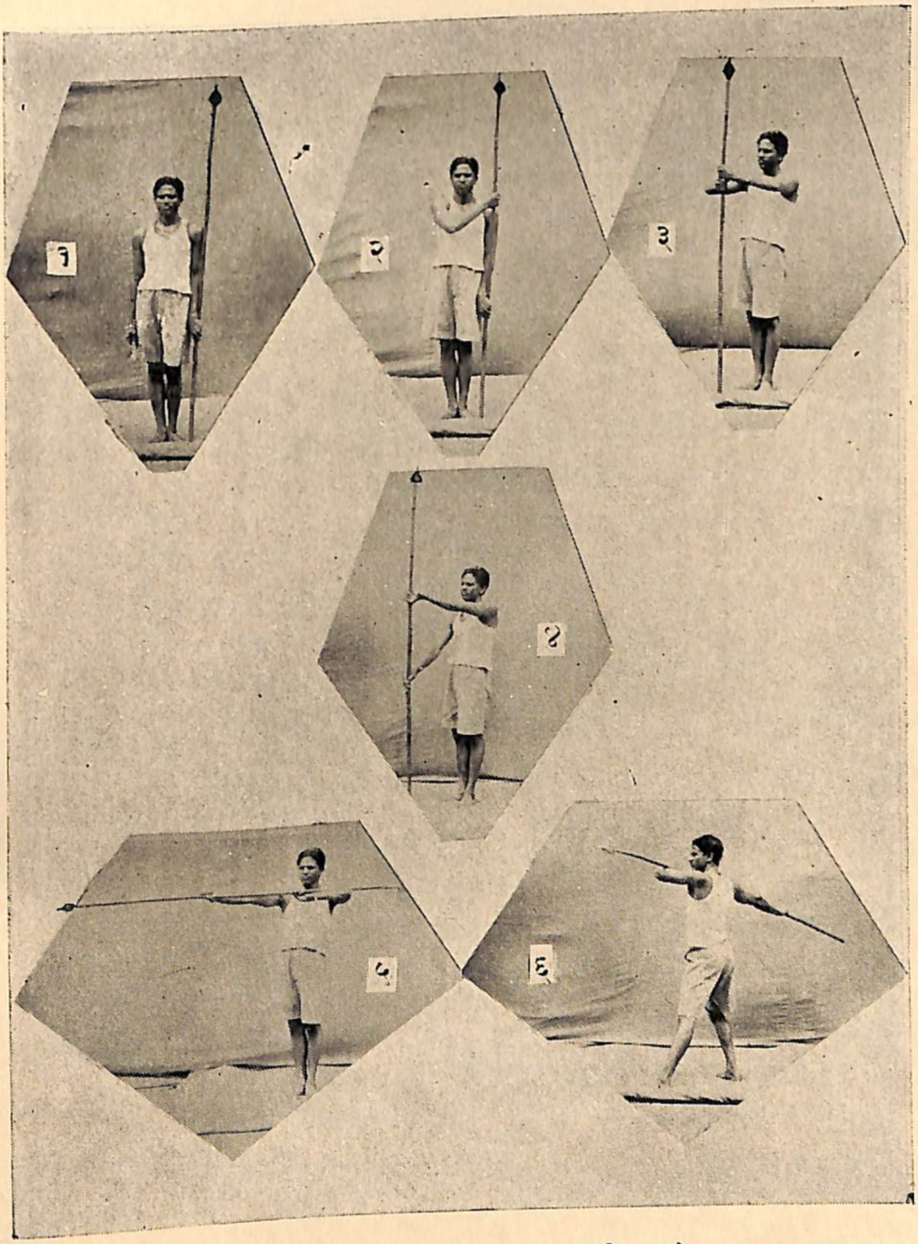
९ गणवेश घेऊन सांघिक तऱ्हेनें भाला केल्यास पाहाणारांस एक तऱ्हेची मजा वाटून त्यांस भाला हातीं घेऊन खेळावा अशी उमेद येते. पुढील सर्व हात पूर्ण झाल्यावर आम्ही दाखविलेल्या मिल्लतीप्रमाणें वाटेल तशा मिल्लती बसवून अनेक हात करतां येतील.

## भाला.

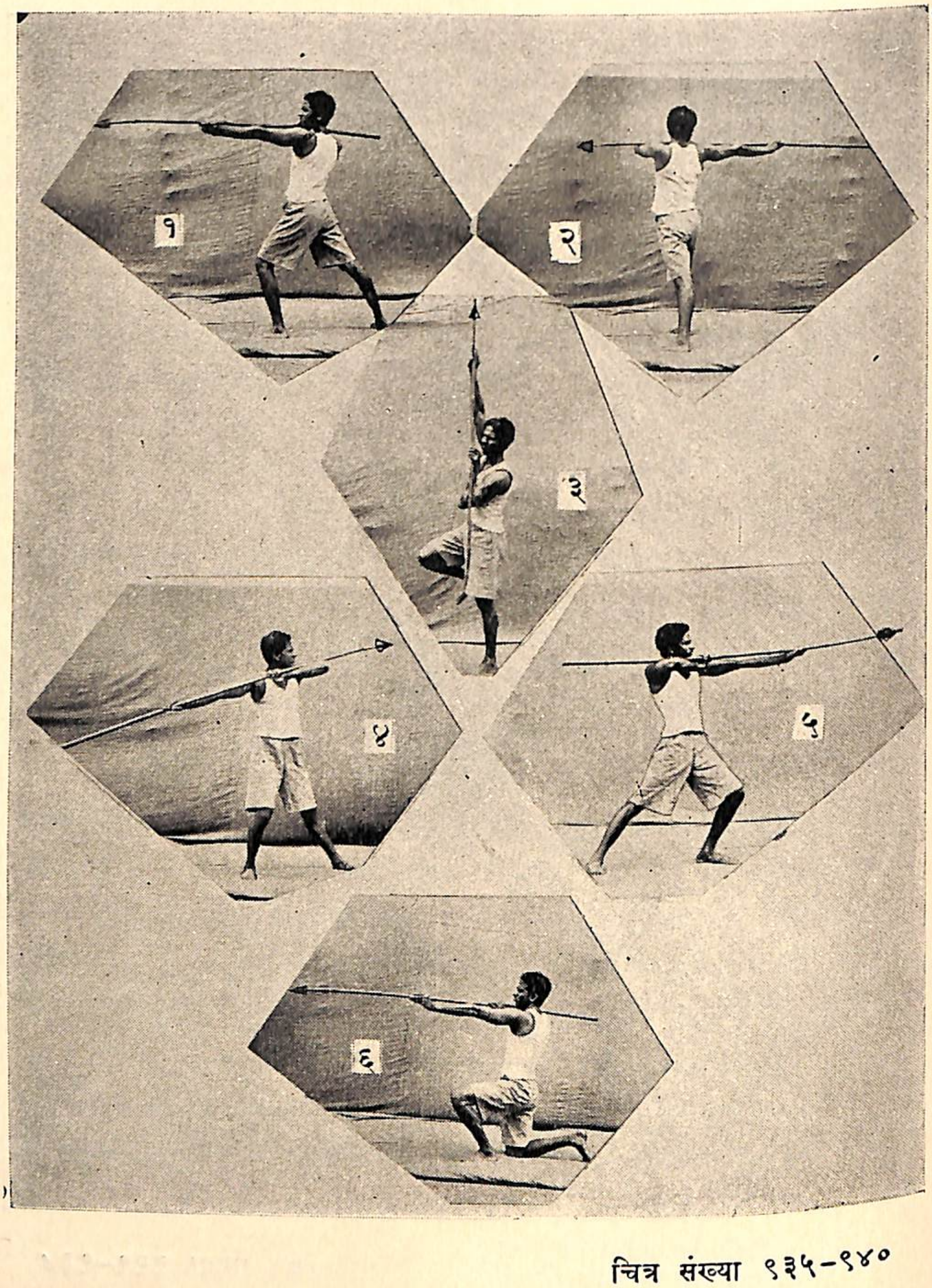
**सावधान-एकतार** :--हा हुकूम मिळतांच चित्र अंक १ प्रमाणें डावा हात मुरडून भाला धरावा. यावेळीं भाल्याचें खालचें टोंक डावे पायाचे किरंगळी-जवळ ठेवावें. दोन्ही पाय ताठ ठेऊन टांचा जुळवून पायांतील अंतर ४५ अंशाचा कोन होईल इतकें असावें.

**आराम** :—चित्र अंक १ प्रमाणें उभें असतांना **एक** म्हणतांच उजवे हातानें आपले डावे खांद्याजवळ चित्र अंक २ प्रमाणें भाला धरावा. नंतर **दोन** म्हणतांच तसाच भाला उचलून आपले पायापुढें टांचेपासून एक फूट अंतरावर आपटून चित्र अंक ३ प्रमाणें ठेवावा. **तीन** म्हणतांच धरलेला डावा हात सोडून उजवे हाताचे वरचे अंगास त्याच चित्राप्रमाणें धरावा. यावेळीं दोन्ही हात कोपरांतून वाकवून गोलाकार ठेवावे. त्यावेळीं भाला पुढील अंगास तिरपे झोकावर ठेवावा.

**हुश्यार** :--चित्र अंक ३ प्रमाणें आरामाचे स्थितींत उभें असतांना **एक** म्हणतांच डावा हात उलटा करून भाला त्याच जागीं धरावा. नंतर उजवा हात घसरत खालीं आणून चित्र अंक ४ प्रमाणें भाला धरून उभें रहावें. नंतर **दोन** म्हणतांच भाल्याचें खालील टोंक वर उचलून चित्र अंक ५ प्रमाणें भाला जमिनीशीं समांतर असा धरावा. **तीन** म्हणतांच भाल्याचे खालचें टोंक तसेंच वर उचलून उजवा पाय अजमासें दोन फूट मागें टाकावा व चित्र अंक ६ प्रमाणें भाला उजव्या बाजूस धरून उभें रहावें. यावेळीं पुढील डावा पाय गुडघ्यांतून ताठ ठेवावा व उजवा पाय गुडघ्यांतून वाकविलेला ठेऊन शरिराचा झोक मागें राहील असें उभें रहावें. त्यावेळीं भाला मागें झुकलेला तिरपा राहील या स्थितीस **हुश्यार** म्हणतात.




चित्र संख्या ९२९-९३४




चित्र संख्या १३५-१४०

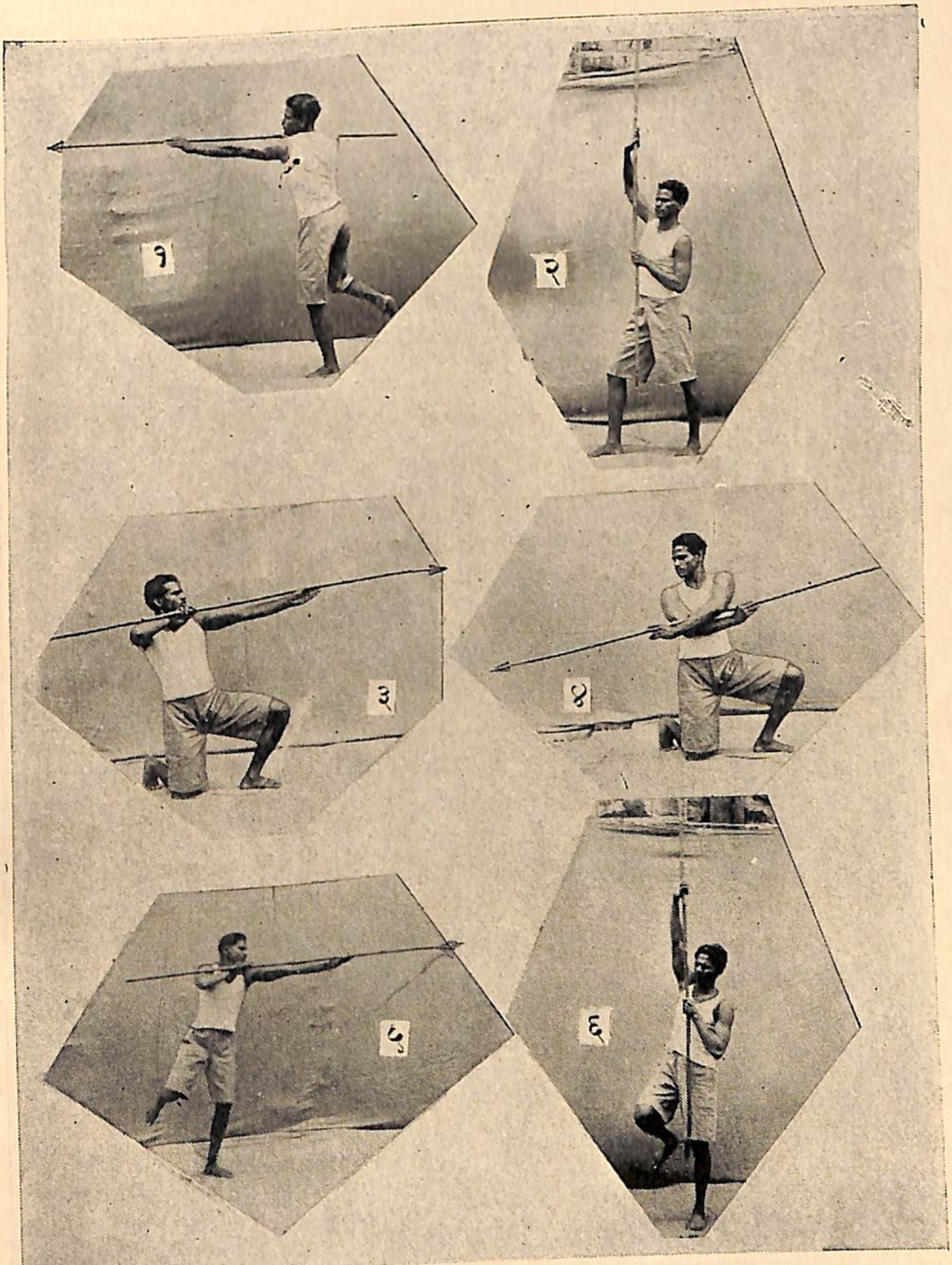
**खोंच** :—हुशार स्थितींत असतांना डावा पाय उचलून उजवीकडे एक वीतभर टाकावा. नंतर चित्र अंक १ प्रमाणें भाल्याची खोंच मारावी. त्यावेळीं डावा पाय गुडघ्यांतून वांकलेला व मागचा उजवा पाय ताठ व शरिराचा झोक पुढें असावा.

**खेंच** :—खोंचेची क्रिया पूर्ण झाल्यानंतर लगेच मागील उजवा पाय एक वीतभर आपले उजवीकडे टाकून भाला दोन्ही हातानें चित्र अंक २ प्रमाणें मागें परत खेंचावा. त्यावेळीं भाल्याचे शेवटच्या टोकाकडे (बुंध्याकडे) पहावें व मागच्या बाजूस भाल्याच्या बुंध्यानें ठोस मारावी. यासच **खेंच** म्हणतात.

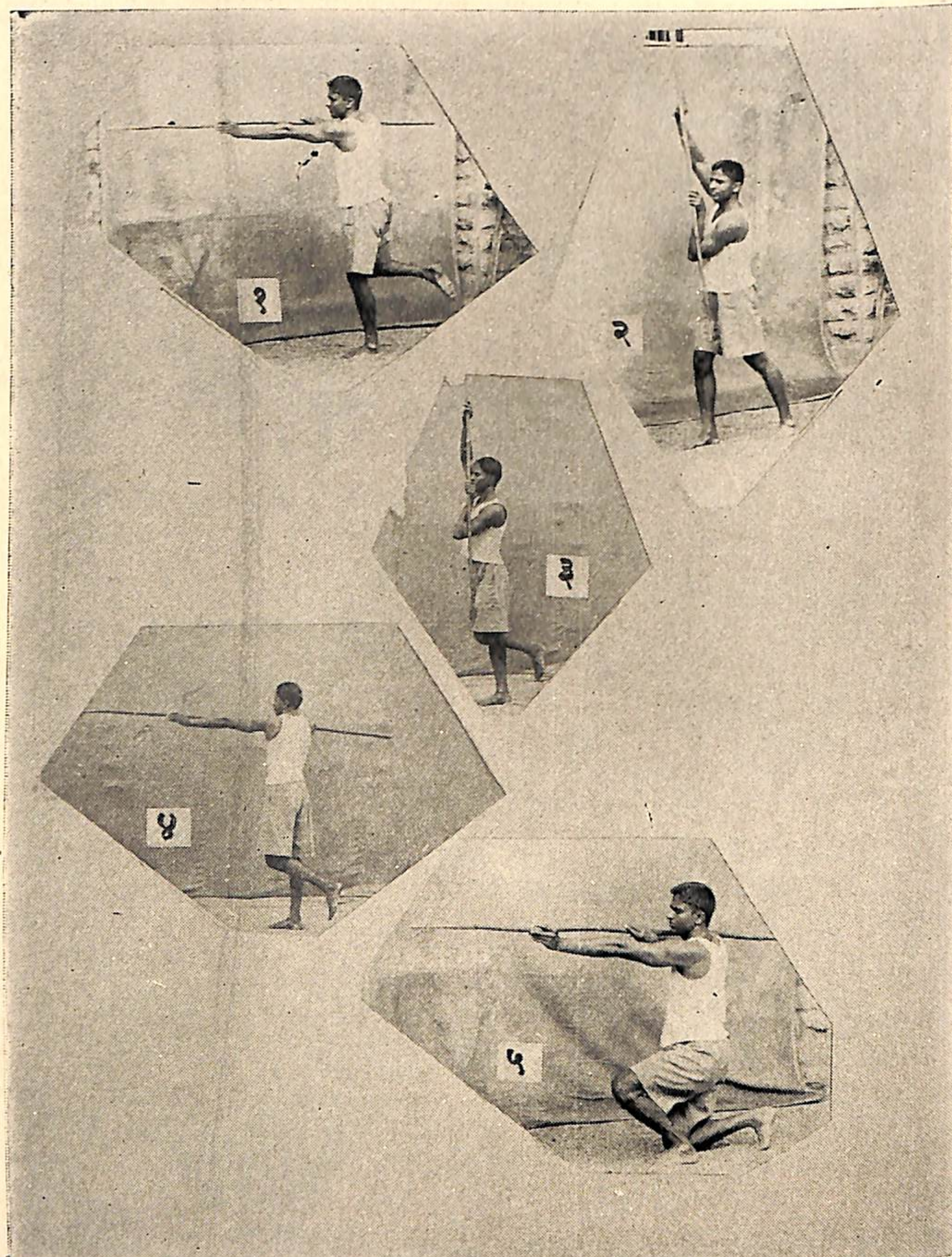
**सलामी** :—हुशार स्थितींत उभें रहावें. नंतर खोंच व खेंच मारावी. नंतर पुन्हां डावा पाय पुढें टाकून खोंच चित्र अंक १ प्रमाणें मारावी. नंतर उजवा पाय उचलून डाव्या पायावर उभें राहून भाल्याचें फळ खालीं करून व उजवा हात वर ताठ करून चित्र अंक ३ प्रमाणें भाला धरून उभें रहावें. त्याच गतींत उजवा पाय पुढें ठेऊन डावीकडे फिरून विरुद्ध दिशेस चित्र अंक ४ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर घसरत खोंच त्याच बाजूस मारावी. घसरत म्हणजे डावा पाय एक फूट पुढें टाकावा व उजवा पाय त्या पायाचे जागेवर आणावा. याप्रमाणें सरकत दोन कदम जाऊन चित्र अंक ५ प्रमाणें खोंच मारावी. नंतर भाल्याचें फळ खालीं करून व भाला आपले उजवीकडून व उजवा पाय उचलून उजवीकडून मागून फिरवून चित्र अंक ६ प्रमाणें बैठक घ्यावी. नंतर तसेंच उठून हुशार स्थितींत यावें.

**सलामी दो :**--प्रथम सलामी एक पूर्ण करून नंतर हुशार स्थितींत आल्यावर चित्र अंक १ प्रमाणें उजवा पाय उचलून खोंच मारावी व नंतर भाला आपलेकडे खेचून चित्र अंक २ प्रमाणें उभें राहून डावीकडून पाऊण चक्कर घ्यावें. असे चारी दिशेनीं करणें. पूर्व स्थितींत तोंड आलेवर हुशार स्थितींत रहावें.

**हात १ ला :**--हुशारच्या स्थितींत उभें रहावें. नंतर खोंच, खेंच व पुनः खोंच मारून उजवा पाय अंतराळीं उचलावा व डावीकडून अर्धे चक्कर फिरून मागें तोंड करून उभें रहावें. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें बैठक घेऊन खोंच मारावी व चित्र अंक ४ प्रमाणें भाला उलट दिशेस फिरवून **चीर** मारावी व भाला मागें घेऊन उभें रहावें. नंतर चित्र अंक ५ प्रमाणें उजवा पाय उचलून खोंच मारावी व चित्र अंक ६ प्रमाणें मागें वळून पाऊण चक्कर घ्यावें. याचप्रमाणें भाल्याच्या फेकी करीत चारी दिशेस फिरावें. शेवटीं पहिल्या दिशेस तोंड आल्यावर हुशारच्या स्थितींत उभें रहावें.




चित्र संख्या १४१-१४६




चित्र संख्या १४७-१५१

**आगे फलांग :**—प्रथम हुशारचे स्थितींत उभें रहावें. नंतर खोंच, खेंच व पुनः खोंच मारून चित्र अंक १ प्रमाणें उजवा पाय अंतराळीं धरावा व डाव्या पायावर एक फूट पुढें घसरून चित्र अंक १ प्रमाणें खोंच मारावी. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें भाला वरून नेऊन खालीं आणावा व उजवा पाय त्या चित्राप्रमाणें पुढें ठेवावा. नंतर उजव्या पायावर उभें राहून डावा पाय चित्र अंक ३ प्रमाणें वर उचलावा. नंतर डावीकडून भाला वळवून दंडावरून पुढें आणावा व चित्र अंक ४ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर चित्र अंक ५ प्रमाणें बैठक घेऊन खोंच मारावी.

## व्यायाम व संगीत.



गा. पं. विष्णु दिगंबर पलुस्कर. गा. आण्णाबुवा इचलकरंजीकर. गा. बाळकृष्णबुवा इचलकरंजीकर.



गायनाचार्य रहिमतखां. चित्र संख्या ९५२-९५३

श्री.

# (४८) व्यायाम व संगीत.

या दोन विषयांचा परस्पर संबंध फारच निकटचा आहे. व्यायामापासून सर्व तऱ्हेचे आरोग्यास फायदे होतात. तद्वतच संगीतानेंही मन प्रफुल्लीत होतें. कोणत्याही तऱ्हेचे शारीरिक अगर मानसिक कष्ट झाले असले तरी ते संगीतानें नाहींसे होतात. कोणत्याही तऱ्हेचे दुःख फिसरून जाण्यास संगीत हे फार उपयोगी पडते. मनुष्य संगीतामध्यें तल्लीन झालेला असतांना त्याची तहान भूक हरून जाते. त्याचप्रमाणें संगीत ऐकण्यास बसलेले लोक इतके तल्लीन होतात कीं इतर लोक त्यांची गणना वेड्यांत करतात. परंतु हें वेड नसून संगीतांत तल्लीन करण्याची जी शक्ति आहे ती शक्ति ऐकण्याऱ्यावर जादू टाकणारी असते व या शक्तीच्या योगानें परमेश्वरही मनुष्या-सारखाच तल्लीन होऊन सहज प्राप्त होऊं शकतो.

—: लेखक :—



पं. विनायक नारायण पटवर्धन,
सं.–गांधर्व महा-विद्यालय, पुणें.

व्यायाम केल्यानें शरीर सुदृढ होतें तसेंच संगीताचे व्यायामानें मनांतील वाईट विचार, दुष्ट भावना इत्यादी सर्व गोष्टी नाहींशा होतात. योगी लोक वर्षानुवर्षे तपश्चर्या करून परमेश्वरप्राप्तीची खटपट करतात. परंतु त्यांनासुद्धां परमेश्वर लवकर प्राप्त होत नाहीं तोच परमेश्वर संगीतानें सहज प्राप्त होतो. संगीतांत स्वरांच्या साधनानें अथवा स्वरांची साधना करतांना जो श्वास कोंडून ठेवावा लागतो त्याच श्वास कोंडून ठेवण्याच्या क्रियेला प्राणायाम म्हटलें असतां यथार्थ होईल. पूर्वीचे संत तुलसीदास, सूरदास, कबीर, तुकाराम, एकनाथ, नामदेव इत्यादी मंडळी प्रणवोपासना संगीतानें करीत असत. या संगीतांतील स्वरानें जो प्राणायाम होतो तो प्राणायाम परमेश्वरप्राप्ति करून देण्यास उपयुक्त होतो. अशा तऱ्हेच्या संगीतानें ऐहिक व पारमार्थिक असे दोन्ही फायदे होतात. काम करणारे मजूर कामाचा जास्त शीण येऊं नये म्हणून काम करीत असतांना संघानें गाणें म्हणून श्रमपरिहार करून घेतात. शेतकरी लोक शाळू उपटण्याचे वेळीं जे त्यांना श्रम होतात ते भलरी नामक विशिष्ट गीत संगीतांत म्हणून आपले श्रमपरिहार करून घेतात. त्याचप्रमाणें गाडीवान अथवा मोटकरी आपल्या बैलांना गाडी व मोट ओढण्याचा जो व्यायाम होतो, त्याचा शीण घालविण्यास संगीताचाच उपयोग करतात.

गेल्या ४०–५० वर्षांतील काळांत व्यायाम घेणारावर असा अक्षेप घेण्यांत येई कीं “हा तालमींत जातो ना तर मग हा गुंड होणार.” ही भावना आतापर्यंत समाजांत वावरत

होती, परंतु ती नष्ट होऊन उत्तम आरोग्य राखण्यास व्यायाम घेणें जरुरीचे आहे ही भावना समाजांत प्रसृत होऊं लागली आहे व पुष्कळ व्यायामशाळा व कॉलेजें निघूं लागली आहेत हें देशाचें सुदैव होय. त्याचप्रमाणें संगीताबद्दलही लोकांत आदर वाटूं लागला असून संगीताकडे समाज चांगल्या दृष्टीनें पाहूं लागला आहे. म्हणून व्यायामज्ञानकोशांत संगीताबद्दल थोडेंफार लिहिलें तर तें गैरवाजवी होणार नाहीं.

संगीताच्या व्यायामानें शरिरांतील फुप्फुसें मजबूत होतात व गाण्याच्या मेहनतीनें बारीकसारीक फुप्फुसाचे रोग होत नाहींत असा अनुभव आहे. इतकेंच काय पण कित्येक स्त्री-पुरुषांचा औषधानेंसुद्धां कष्टसाध्य असणारा दम्याचा विकार गाण्याच्या मेहनतीनें नाहींसा झाल्याची उदाहरणें बरीच आहेत. डॉक्टरांचीं औषधें घेऊनसुद्धां प्रकृति सुधारत नाहीं अशा कांहीं विशिष्ट विकारांत संगीताच्या व्यायामानें आरोग्य प्राप्त झाल्याचीं उदाहरणें ऐकण्यांत आहेत. गाण्यानें शरिरास तितकीशी मेहनत होत नाहीं परंतु स्नायू, आंतडी याना मात्र चांगली मेहनत होते व पीळही चांगला बसतो. गाण्याचे मेहनतीनें छातीची रुंदी दोन तीन इंचानें तरी वाढते व दमही (श्वासोच्छ्वास) चांगलाच वाढतो. कारण आलाप, ताना घेतांना प्राणायामच होतो व त्यामुळें दम-सास चांगला वाढतो. ज्या गायकाच्या गाण्यांत दम सास, किंवा दमदारपणा नसेल त्या गाण्याबद्दल गायकवर्ग व श्रोतेही "गाणें दमदार नाहीं" असा अभिप्राय व्यक्त करतात. तेव्हां गाण्याची मेहनत चांगली करून प्राणायाम वाढविला असतां गाणें उत्कृष्ट ठरतें असा अनुभव आहे. गाण्याच्या मेहनतीनें जठराग्नि प्रदीप्त होतो. परंतु गाण्याच्या मेहनतीस खाणें फार माफक ठेवावें लागतें नाहींतर गाण्याची मेहनत होत नाहीं. म्हणून गायक जेवढें माफक खाईल तेवढें पचण्यापुरती गाण्याची मेहनत पुरी होते.

योगसाधन किंवा प्राणायाम करणाऱ्या माणसास खाणें माफक व सात्विक ठेवावें लागतें तींच गोष्ट गाणारांचे बाबतींत आहे. नमस्कार, बैठका किंवा पळणें हे व्यायाम गाणारास माफक प्रमाणांत मानवतात. परंतु जोर काढण्यानें आवाजावर सारखा ताण बसून आवाज राठ होतो हें स्वानुभवाचें म्हणून सांगतां येईल. व्यायामानें गाण्याच्या मेहनतीस उलट फायदाच होतो त्यायोगें मनाची प्रफुल्लता राहाते व थकवा वाटत नाहीं, आणि आवाजही चांगला पिळदार होतो असें पुष्कळ गायकांचे तोंडून ऐकलें आहे व तें खरें आहे. सर्व-साधारण आरोग्य ज्या व्यायामानें राहातें त्या व्यायामापासून गाणाराच्या आवाजास कांहींसुद्धां त्रास होत नाहीं. गेल्या ४०–५० वर्षांत असा एक लोकांचा गैरसमज होता कीं शारिरीक व्यायाम केल्यानें आवाज राठ, बोजड व कर्कश होतो आणि त्यामुळें गाण्यांतील मार्दव नाहींसें होतें. परंतु हा केवळ गैरसमजच होय असें खात्रीपूर्वक म्हणण्यास हरकत नाहीं. कारण पूर्वींचे प्रसिद्ध मुसलमान व हिंदू गवई रोज शारिरीक व्यायाम उत्तम तऱ्हेचा घेत असत असें ऐकण्यांत येते. कै. रहिमतखानांचे वडील बंधू कै. महमदखा हे रोज २००० दंडबैठका काढीत

असत असें कै. गायनाचार्य बाळकृष्णबुवा सांगतांना लेखकानें प्रत्यक्ष ऐकलें आहे. त्याचप्रमाणें ध्रुपदगायक पं. केशवराव आपटे व वादनाचार्य नानासाहेब पानसे, कै. बळवंतराव वैद्य, कै. वामनराव चांदवडकर, कै. बाळासाहेब पानसे, कै. पं. विष्णु दिगंबर पलुस्कर, कै. पोरेबुवा, कै. ढेरेबुवा व कै. बाळकृष्णबुवा इचलकरंजीकर इत्यादि बरीच मंडळी व्यायाम घेऊन शरीर कमविण्याच्या बाबतींत नेहमीं तत्पर असत. गाणें अथवा वाजविणें याची मेहनत बैठी असल्यानें यामुळें फक्त फुफ्फुसांना व दंड वगैरेनाच व्यायाम होतो. शरिराच्या सर्व भागास तो व्यायाम मिळत नाहीं. तबला अथवा मृदंग वाजविण्याच्या मेहनतीनें दंड व छाती हीं चांगली तयार होतात. त्याचप्रमाणें दम-सास वाढविण्याचीच मेहनत यांत असल्यानें पोटांतील अवयवांस थोड्या-अधिक प्रमाणांत व्यायाम मिळतो. परंतु मांड्या, पिंड्या या अवयवांना व्यायाम कांहींच मिळत नाहीं. यासाठीं त्यांनीं बैठका व नमस्कार यांचा व्यायाम घेणें अवश्य आहे. तसेंच सनई, पावा, बासरी व घटवाद्य (मडके पोटास बांधून वाजविणें) या वाद्यांनीं सुद्धां प्राणायामच होतो. म्हणजे फुफ्फुसांनाच फक्त व्यायाम होतो. तसेंच जलतरंग, ताशा, डफ व झांजा या वाद्यांच्या वाजविण्यानें हातांना व्यायाम चांगल्यापैकीं होतो. तसेंच तंतुवाद्यापैकीं सतार, बीन, ताऊस या वाद्यांनींसुद्धां हातानांच व्यायाम होतो.

रा. पानसे.

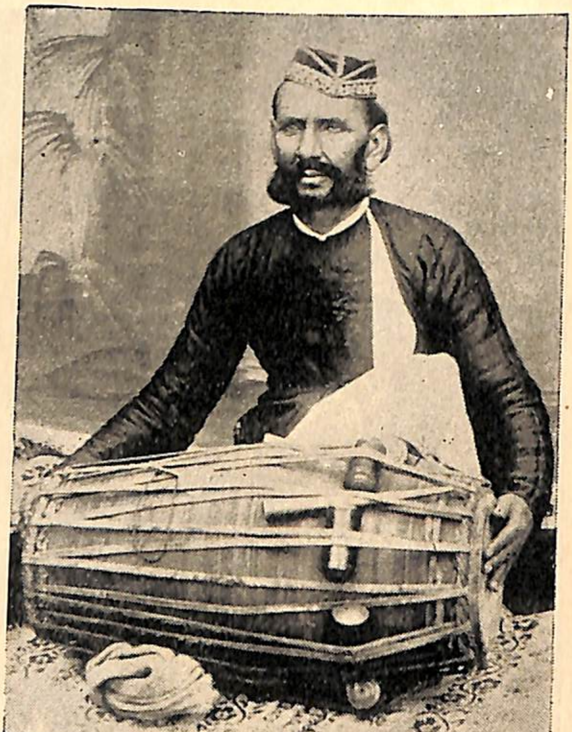


चित्र संख्या ९५४

सतार किंवा बीन या वाद्यांवर जेव्हां झोले व जोडकाम सुरुं करतात तेव्हां तर हाताच्या नाड्या आंखडूनच जातात व पुढें पुढें तर हात काम करीत नसून कांहीं निराळीच शक्ति काम करीत आहे असें वाटतें. कै. नानासाहेब आष्टेकर सतार वादनकार, कै. इमदादखा, मरहूम इनायतखा (कै. इमदादखांचे चिरंजीव, हे कलकत्त्यास होते) मरहूम बरकतुल्ला,

म. इस्माईलखा, म. मुरादखा इत्यादि मंडळींचीं वाजविणीं ज्यांनीं ऐकलीं असतील त्यांना या गोष्टीची खात्री पटेल. याप्रमाणें सर्व शरिरास व्यायाम गाण्याच्या किंवा कोणत्याही वाद्याच्या मेहनतीनें होत नाहीं हें निश्चित आहे.

मृदंगबाज नासरखां



चित्र संख्या ९५५

परंतु या सर्वांची कसर नृत्यानें भरून काढली आहे. कथ्थकी नाचानें सर्व शरिरास भयंकरच व्यायाम होतो. सर्व शरीर सुटसुटीत होतें. शरिरास बांधेसूतपणा व चपलपणा नृत्याच्या मेहनतीनें जेवढा येतो तेवढा दुसऱ्या कशानेंही येत नाहीं. याच कारणासाठीं पूर्वकालिन राजेरजवाडे यांचे घरीं मुलींना नृत्य शिकविलें जात असे. त्यांना इतर व्यायाम करण्यास राजवाड्याबाहेर पडणें शक्य नसल्यानें घरच्याघरीं नृत्यानें व्यायाम करून घेण्याची प्रथा होती. नृत्य करण्यांत सर्व शरिरास व्यायाम होतो. दोन चार मैलाची रपेट १५ मिनिटें नृत्य करण्यानें होते असा अनुभव आहे. म्हणजे एक दोन तास जर नृत्य केलें तर १०–१५ मैल फिरण्याचा व्यायाम होतो व या व्यायामानें एक प्रकारची तरतरी व हुरूप येतो. नृत्यास संगीताची जोड असल्यानें थकवा न वाटतां हुरूप वाढतो असा अनुभव नृत्य करणारे लोक सांगतात. तांडवनृत्य वगैरेसुद्धां अशाच प्रकारें व्यायामास पोषक अशी नृत्यें आहेत. इंग्रज लोकामध्यें हल्लीं टॅप-डान्स म्हणून जो फार प्रचलित झालेला आहे तोही नाच आमच्याच नृत्याची हुबेहूब नक्कल आहे. ते नाचतांना जर त्यांनीं घुंगरू बांधले तर आमचाच नाच चालला आहे असें वाटेल.

एकंदरीत गायन, वादन व नृत्य या तीनहीं गोष्टींनें प्राणायाम, शारीरिक व मानसिक व्यायाम हे चांगल्या प्रकारें होतात. हटयोग्याप्रमाणें पांच पांच आठ आठ तास मांडीसुद्धां न हलवितां एकच आसन स्थिर करून गाण्याची व वादनाची मेहनत करणारे पूर्वीं संगीतातले आचार्य लोक होऊन गेले त्यांचें वर्णन करावें तितकें थोडेंच आहे. अशा तऱ्हेनें संगीताचा व्यायामाशीं निकट संबंध आहे. संगीताच्या व्यायामाचा उपयोग परमेश्वरप्राप्तीकडे करावा अशीच पूर्व-योजना होती. या संबंधानें जितका विचार करावा तितका थोडाच आहे.

-: गवई :-

१ नारायण विष्णु
भातखंडे.

२ भास्करबुवा बखले.

३ रामकृष्णबुवा वझे.

-: गवई :-

४ गोविंदराव टेंबे
(पेटीवादनकार).

५ बालगंधर्व.

६ भाऊराव कोल्हटकर



१

२



३



४



५



६



चित्र संख्या ९५६–९६१


तबला


टिमकी


तबला


दिलरुबा


जलतरंग


सतार


सारमंडळ


कडी


झंगट


बीन


तंबोरा


नळतरंग


ताशा


नौबद


ढोलगें


झांज


चौघडा


चौघडा

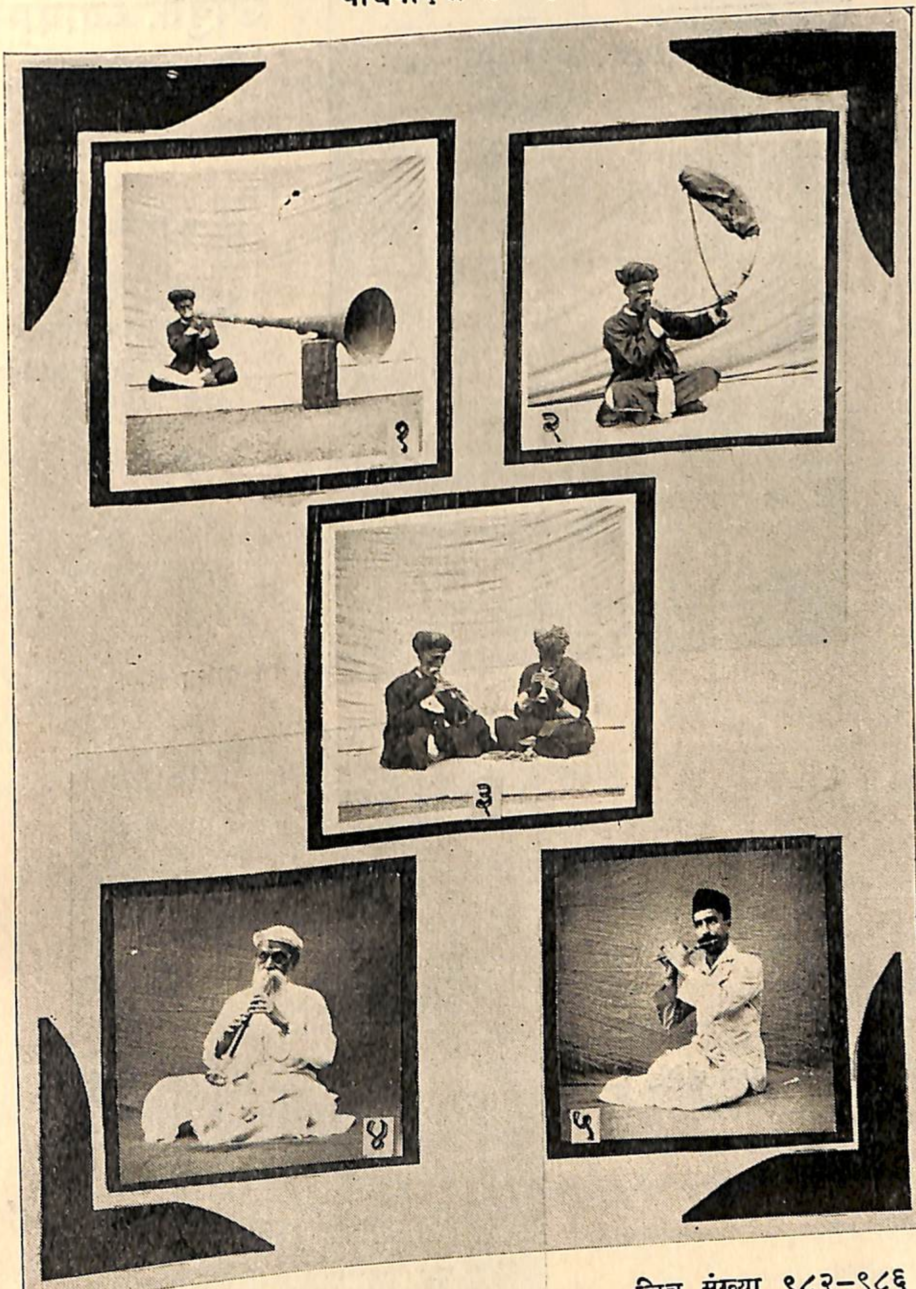

मृदंग


एकतारी

वाद्यवादनाची मेहनत.

चित्र संख्या ९६२-९८१

## वाद्यवादनाची मेहनत.



चित्र संख्या ९८२-९८६

१ कर्णा.   २ शिंग.   ३ सनई.   ४ सनई-गणपतराव वसईकर, बडोदें.
५ बासरी-दत्तोपंत भावे, बडोदें.

## उपयुक्त व्यायाम.



श्री. गो स. सरदेसाई
(रियासतकार).

चित्र संख्या ९८७



प्रो. कोल्हटकर, फर्ग्युसन कॉलेज, पुणें.

चित्र संख्या ९८८

श्री.

# (४९) उपयुक्त व्यायाम (पुरुषांचे).

-: लेखक :-



श्री. द. चिं. मुजुमदार, बडोदें.

सर्वसाधारणपणें लोकांची व्यायामाबद्दलची कल्पना आहे त्यापेक्षां व्यायामाचा हा एक निराळा प्रकार आहे. धंद्याच्या अंगानें किंवा घरगुती कामाच्या निमित्तानें जीं निरनिराळीं शारीरिक श्रमाचीं कामें मनुष्यास करावीं लागतात त्या प्रकारास साधारणपणें लोक व्यायामाचा प्रकार समजत नाहींत. अशा प्रकारच्या निरनिराळ्या शारीरिक हालचालीस शारीरिक श्रमाचीं कामें म्हणण्याचा रिवाज आहे. ज्या शारीरिक हालचालीपासून कांहींच उपयोगी काम होत नाहीं अथवा ज्यापासून आर्थिक मोबदला मिळत नाहीं त्यास व्यायाम म्हणण्याचा प्रघात पडला आहे. बागेंत अथवा शेतांत खोदकाम केलें तर त्या खोदण्याच्या कामास व्यायाम म्हणत नाहींत पण आखाड्यांत माती खोदली तर त्यास व्यायामाचा प्रकार समजतात. खरोखरी व्यायामाच्या शास्त्रीय व्याख्येचा विचार केला तर माती उकरण्याचे दोन्ही प्रकार व्यायामच आहेत. "शरीरायासजननं कर्म व्यायाम उच्यते" अशी वाग्भटानीं व्यायामाची व्याख्या केली आहे. ज्या शारीरिक श्रमामुळें शरिरास कष्ट होतात त्या कामास व्यायाम म्हणावें असा याचा आशय आहे. पण व्यवहारांत उपयुक्त शारीरिक श्रमाच्या कामास व्यायाम न समजण्याची प्रथा पडली आहे. इतकेंच नाहीं पण उपयुक्त शारीरिक श्रमाच्या कामाकडे तुच्छतेनें पहाण्यांत येते. ज्या शारीरिक श्रमाचा व्यावहारिक दृष्ट्या उपयोग नाहीं अशा प्रकारासच व्यायाम म्हणण्यांत येते व अशा प्रकारचे श्रम करणें कमीपणाचें समजलें जात नाहीं. उपयुक्त शारीरिक श्रम करण्यांत कमीपणा आहे असें समजण्याची वृत्ति हल्लींच्या शिक्षणामुळें बळावत आहे. देशाची सांपत्तिक स्थिति दिवसानुदिवस निकृष्ट होत आहे तर घरगुती शारीरिक श्रमाच्या उपयुक्त गोष्टीं करण्याची स्त्रीपुरुषांस लाज वाटूं लागली आहे. शारीरिक श्रमाची थोरवी (Dignity of labour) लोकांस पटवून देण्याचा प्रयत्न करणें जरूर आहे. व्यावहारिक दृष्टीनें उपयोगी नसलेले शारीरिक श्रम करण्यांत आनंद वाटतो तो तरी भावनेमुळेंच, तर मग उपयुक्त व्यायाम करतांना तितकाच आनंद वाटणें शक्य आहे. प्रश्न मात्र मनोभावनेचा आहे. उदाहरण म्हणून कांहीं घरगुती उपयुक्त कामांचीं छायाचित्रें छापिलीं आहेत. अशा कामापासून व्यायाम होऊन आपलीं कामेंहि होऊन नोकरावर विसंबून रहावें लागत नाहीं. मोठेमोठे राष्ट्रपुढारीहि हलक्या प्रतीची पण उपयुक्त व आरोग्यप्रद कामें स्वतः करितात.

स्त्रियांचे उपयुक्त व्यायाम (गाईची धार काढणें).



श्री. सौ. लक्ष्मीबाई मुजुमदार. चित्र संख्या १८९

श्री.

# (५०) उपयुक्त व्यायाम (स्त्रियांचे).

-: लेखक :-



श्री. सौ. लक्ष्मीबाई मुजुमदार,
बडोदें.

हल्लींच्या सुधारणेच्या काळांत घरच्याघरीं करतां येण्यासारखीं अनेक कामें मोलानें करून घेण्याची प्रवृत्ति वाढत आहे. यान्त्रिक सहाय्यानें जे काम होऊं शकतें तें काम स्वतः करावें असें आम्ही म्हणत नाहीं पण यन्त्राच्या सहाय्यानें न होणारीं अनेक कामें मोलानें न करवितां घरीं करण्याची प्रथा पाडली तर त्यामुळें आरोग्य व शरीरसामर्थ्याचा लाभ अनायासें होण्यासारखा असतो. दळण, कांडण, धुणें वगैरे **काम सवड असल्यास घरच्याघरीं करण्याची स्त्रियांनीं थोडी फार संवय ठेवली तर आरोग्य व पैसा दोन्हीहि मिळूं शकतील** पण अशा प्रकारचीं कामें करण्यांत हल्लींच्या पिढीस कमीपणा वाटूं लागला आहे. त्यामुळें पैशाच्या व आरोग्याच्या दृष्टीनें समाजाचें फार नुकसान होत आहे. म्हणून अशा उपयुक्त व्यायामाकडे आमच्या समाजाचें लक्ष वेधावें म्हणून आम्ही या प्रकारचे अनेक उपयुक्त व्यायाम येथें दिले आहेत. कोणच्याही प्रकारचे शारीरिक श्रम (कामें) करण्यांत कमीपणा वाटण्यासारखें कांहीं नाहीं. चोरी, चहाडी, शिंदळकी करण्यांत अथवा तमाखू, दारूसारखीं व्यसनें करण्यांत खरोखर कमीपणा वाटला पाहिजे पण तसें मात्र होत नाहीं. कोणत्याही प्रकारचे शारीरिक श्रमाचें काम करण्यांत कमीपणा नाहीं असें हल्लींच्या पिढीस वाटावयास लागेल तो सुदिन समजला पाहिजे.

हल्लींच्या आमच्या समाजस्थितीचा विचार केला तर व्यायाम (देशी पद्धतीचा व कमी खर्चाचा) करून त्यासाठीं योग्य खुराक घेण्याचें सामर्थ्य आमच्या समाजांतील तरुण तरुणींत राहिलें नाहीं व योग्य खुराकाच्या अभावीं व्यायामापासून फायदा न होतां नुकसानच होण्याचा संभव असतो. योग्य खुराक मिळत नाहीं म्हणून व्यायाम करतां येत नाहीं अशी सबब सांगून पुष्कळ जण व्यायाम करण्याचें टाळतात. अशा लोकांनीं उपयुक्त व्यायाम केला तर त्यांस व्यायामापासून होणारा फायदा मिळून स्वतःचा खुराक व्यायामापासून मिळवितां येईल. दारिद्र्यानें व्यापलेल्या आमच्या देशांत तरी उपयुक्त व्यायामाचा प्रसार करून त्याबद्दलची कमीपणाची भावना घालविणें फार जरूर आहे. अशा प्रकारचे व्यायाम स्त्रीपुरुषांस घरोघरीं करतां येतील. तसेंच अशा प्रकारचे व्यायाम करतां येतील अशीं स्थानें प्रत्येक मोहोल्ल्यांतून उघडणें जरूर आहे.


कांडणें


घुसळणें


पाखडणें


पाणी भरणें


दळणें


डोक्यावरून पाणी आणणें


वाटणें


धुणें


पाणी भरणें


पाणी भरून नेणें


धुणें

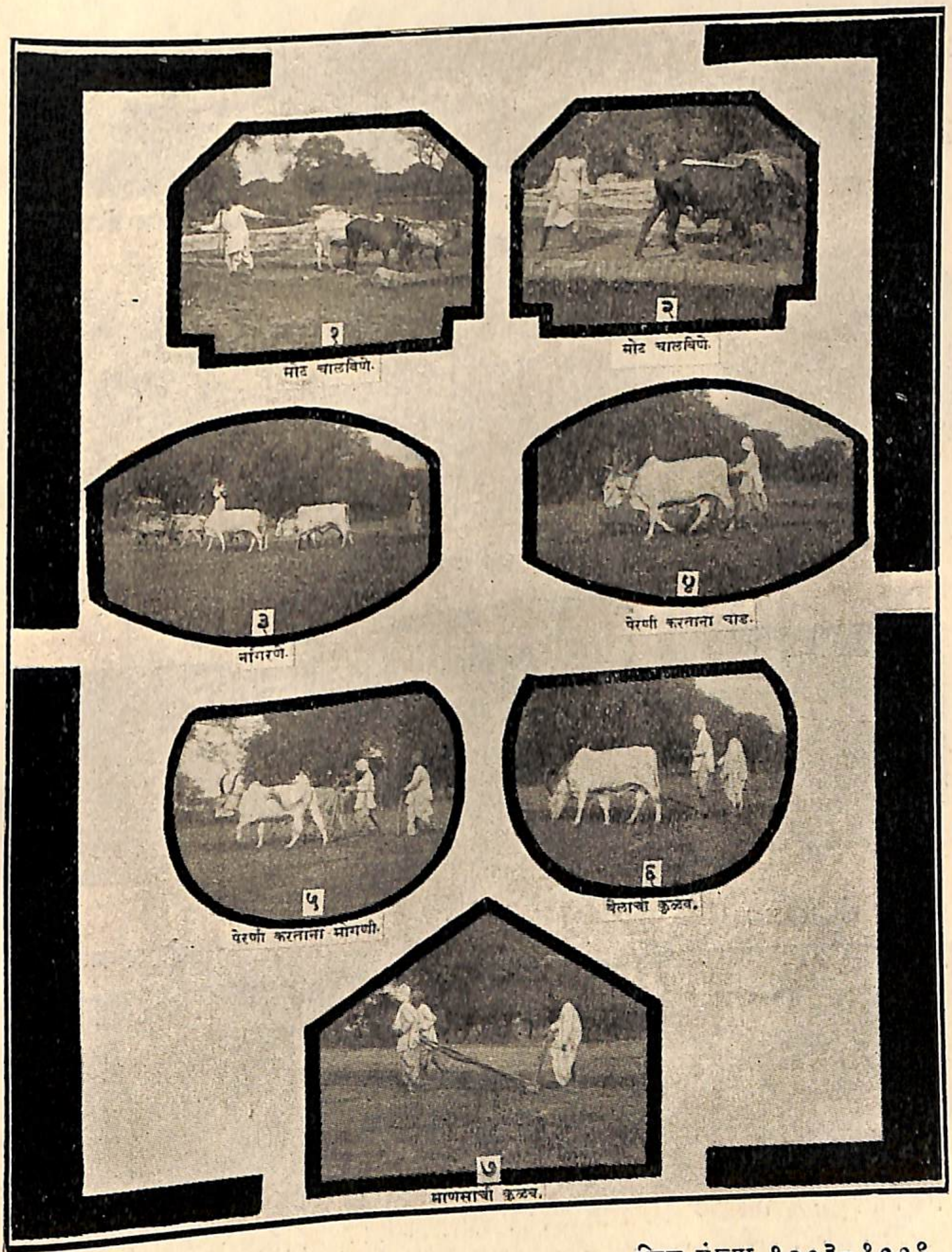

धुणें


गाडा ओढणें

स्त्रियांचे उपयुक्त व्यायाम.

चित्र संख्या ९९०–१००२

## उपयुक्त व्यायाम.




चित्र संख्या १००३-१००९



धार काढणें



घोड्यावर बसणें



डोक्यावरुन बोजा नेणें



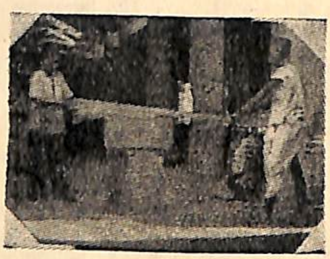
लोहार काम



धार काढणें



दगड फोडणें



लोहार काम



खोदणें



लोहार काम



माती साफ करणें



पंपानें हवा भरणें



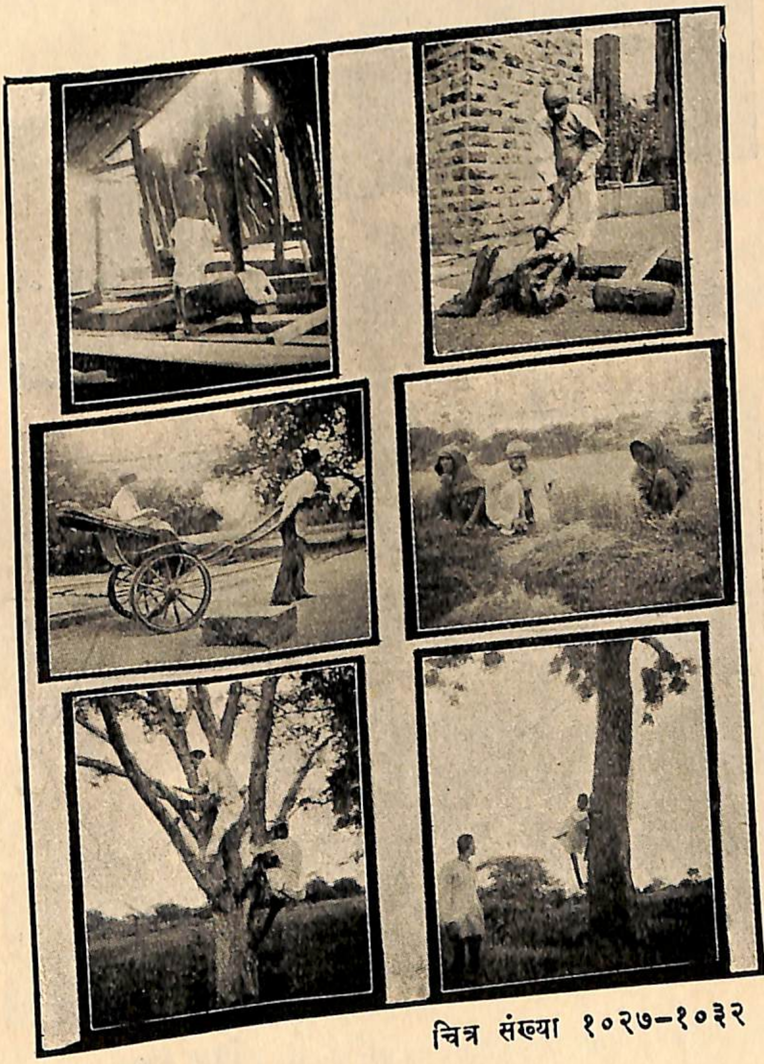
कावड वहाणें

चित्र संख्या १०१०-१०२१

नाव (बोट) पाण्यांत ढकलून वल्हविणें



चित्र संख्या १०२२-१०२६



करवतीनें कापणें

लाकुड फोडणें

रिक्षा ओढणें

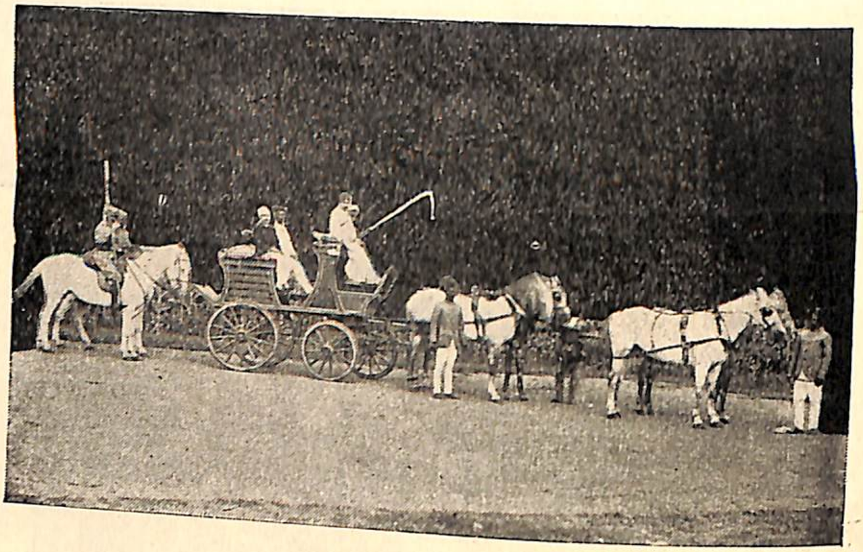
गवत कापणें

झाडावर चढणें

झाडावर चढणें

चित्र संख्या १०२७-१०३२

## घोड्याची गाडी हाकणें.



चित्र संख्या १०३३



चित्र संख्या १०३४

श्री.

# (५१) घोड्याची गाडी हाकणें.



श्री. द. चिं. मुजुमदार, बडोदें.

-: लेखक :-

घोड्याची गाडी स्वतः हाकणें हा एक मनोरंजक व्यायामाचा प्रकार आहे. ज्यास घरीं घोड्याची गाडी ठेवण्याची ऐपत असेल त्यासच ह्या प्रकाराचा उपयोग आहे. आपल्या देशांत पुष्कळ सुखवस्तु लोक घरीं घोड्याची गाडी ठेवतात पण ती स्वतः हाकणारे फार थोडे लोक असतात. कोणत्याहि प्रकारचें काम स्वतः न करणें हेंच श्रीमन्तीचें लक्षण समजलें जात असल्यानें स्वतः घोड्याची निगा ठेऊन स्वतः गाडी हाकणें पुष्कळ श्रीमन्तास कमीपणाचें वाटतें. युरोपियन देशांत पुष्कळ धनिक लोक गाडी स्वतः हाकणें ही एक करमणुकींची व कौशल्याची बाब आहे असें समजतात. त्यास गाडी हाकण्यांत कमीपणा न वाटतां उलट भूषणच वाटतें. पूर्वीं भारतवर्ष जेव्हां उन्नतावस्थेंत होता त्यावेळीं घोड्याची गाडी (रथ) हाकणें हें एक कौशल्याचें काम आहे असें मोठमोठे राजेलोक समजत असत. प्रत्यक्ष भगवान श्रीकृष्ण उत्तम सारथी होते. शल्य देखील उत्तम होते. प्रत्यक्ष लढाईच्या वेळीं रथ चालविण्यांत सारथ्याचें विशेष प्रकारचें कौशल्य दिसून येई. राजा नळाची रथ चालविण्यांत प्रसिद्धी होती. त्यावेळीं रथ चालविण्याचें एक स्वतंत्र शास्त्रच तयार झालें होतें व त्याचें पद्धतशीर शिक्षण गुरुगृहीं देण्यांत येत असें. त्यावेळीं स्त्रियांसहि सारथ्यकर्माचें शिक्षण देण्यांत येत असे. अभिमन्यूला लग्नासाठीं द्वारकेस हरिद्वाराहून जावयाचें होतें त्यावेळीं सारथी नाहीं म्हणून आडलें, त्यावेळीं त्याची मातोश्री सुभद्रा हिनें प्रत्यक्ष सारथी म्हणून रथ नेला असें भारतांत वर्णन आहे.

घोडागाडी हाकण्यांत शरीरसामर्थ्य, हाताचें कौशल्य, प्रसंगावधान, निडर वृत्तिची जरूर लागते. जनावरापासून काम घ्यावयाचें असल्यामुळें, जनावर बुजून उधळण्याचा संभव असतो. यापासून उत्तम प्रकारची करमणूक होऊन सहजरीत्या गावाबाहेरची स्वच्छ हवा मिळते.

एक घोड्याची गाडी हाकण्यापेक्षां दोन घोड्याची गाडी व चार घोड्याची चौकडी हाकणें तर विशेष प्रकारच्या कौशल्याचें काम आहे. चौकडीच्या घोड्याची रेन (लगामदोरी) आठ बोटांवर ३० रतल वजनाइतकी असते. म्हणून चौकडी हाकणारानें आपल्या आंगठ्याच्या शिरेला कसरतीनें मजबूत करणें फार अगत्याचें असतें. त्याशिवाय लगाम जास्त वेळ धरवत नाहीं. घोडा हा इतका चतुर प्राणी आहे कीं तो लगाम धरणाऱ्याचा हात तावडतोब ओळखतो.

नृत्य.



चित्र संख्या १०३५

श्री.

# शरीरसंवर्धनाचें एक साधन.

## (५२) नृत्य.

( मूळ इंग्रजी लेखावरून )

[ भारतीय नृत्य कलेचें पुनरुज्जीवन करण्याचें महत्वाचें, जबाबदारीचें व अवघड काम ज्या स्त्रीपुरुषांनीं हातांत घेतलें आहे त्यांमध्यें रा. उदयशंकर हे एक सुप्रसिद्ध नृत्यकलाभिज्ञ आहेत. प्राचीनकाळचीं चित्रें वगैरे पाहून त्या बरहुकूम पोषाख वगैरे करून शास्त्रीय हिंदी नृत्याचें प्रयोग पाश्चात्य देशांतून उदयशंकर यांनीं स्वतः करून दाखविले असून भारतीय नृत्यकलेचा त्यांनीं चांगलाच प्रसार केला आहे. आज नृत्यकला ही नायकिणीची कला अशी बहुतेक सुशिक्षितांची समजूत आहे. परंतु आपल्या प्राचीन ग्रंथांतून या कलेचें जे उल्लेख आहेत ते पहातां ही कला त्याकाळीं श्रेष्ठप्रतीच्या लोकांच्या हातीं होती व ती फार उत्कर्षाप्रत पोचली होती ही गोष्ट उदयशंकर यांच्यासारखे कलाभिज्ञ आज सिद्ध करून देत आहेत. उदयशंकर यांनीं पाश्चात्य देशांतून प्रवास करून आपल्या कलेचा तिकडील लोकांना परिचय करून दिला असून ते एक विख्यात हिंदी नृत्यकलाभिज्ञ म्हणून प्रसिद्ध आहेत.]



ले. :-श्री. उदयशंकर, इंडियन कल्चर सेन्टर, आल्मोरा.

शरिराच्या हालचालींच्या सहाय्यानें गुंतागुंतीच्या आणि विविध प्रकारच्या भावनांचा जोरदार आविष्कार करून दाखविणारी कला म्हणजे नृत्य होय.

या लेखांत शरीर घाटदार होण्यासाठीं तसेंच शरिराच्या नित्याच्या हालचालींत एक प्रकारचें सौंदर्य, सौष्ठव आणि तालबद्धता येईल अशा प्रकारच्या नृत्यप्रकारांचा विचार करावयाचा आमचा उद्देश आहे.

सौंदर्याभिरुचि ही एक महत्वाची बाब असून तिजवर नृत्यकला प्रामुख्यानें आधारलेली आहे. या अभिरुचीची मर्यादा स्थलभिन्नत्वामुळें निरनिराळी असूं शकेल. याप्रमाणें विचार केला तर योग्य तालांत

शरिराच्या विविध प्रकारच्या हालचालींची माला म्हणजे नृत्य होय असें म्हणण्यास हरकत नाहीं. नृत्यामध्यें शरिराच्या निरनिराळ्या अवयवांना वळणें व वांक मिळतात आणि श्वासोच्छ्वासावर योग्य ताबा ठेऊन शरिराला आकुंचन व प्रसरण करावें लागतें यामुळें प्रकृति चांगली रहाण्यास फार मदत होते. शरीर निरोगी असणें हें शरीरसंवर्धासाठीं जरुरीचें आहे. आपल्या शरिराच्या सुंदर हालचालींवर ताबा ठेऊन, मोहक पदविन्यास करण्यानें व मुद्रेवर निरनिराळ्या भावनांचा आविष्कार करून दाखविण्यानें नर्तकाला अवर्णनीय आनंद होतो. हळूंहळूं नर्तकाच्या शरिराच्या हालचाली मोहक व तालबद्ध बनून शरिरास स्वाभाविक सौंदर्य प्राप्त होतें. सर्व अवयवांच्या शास्त्रीय पद्धतीनें होणाऱ्या हालचालींमुळें नर्तकाच्या सर्व शरिराला एक प्रकारचें अलौकिक आणि पवित्र असें वळण मिळून त्याचा शरीरसौष्ठव वाढविण्याकडे उपयोग होतो. सहजगत्या अनुकरण केल्यानें होणाऱ्या विचित्र हालचाली करण्यानें किंवा पायांच्या हालचालींची जादुगारी उत्पन्न करण्याचा प्रयत्न करण्यानें उत्पन्न होणाऱ्या सौंदर्याला पवित्र भावनांची आणि बुद्धिमत्तेची जोड दिली पाहिजे. अशा तऱ्हेनें ठराविक तंत्र व त्याला देण्यांत येणारी बौद्धिक पुस्ती या द्विविध प्रकारच्या सहकार्यानेंच नृत्यामध्यें सुसंगतता येऊन कलेंत सुधारणा होण्यास मार्ग मिळतो. न समजतां करण्यांत येणाऱ्या बाह्य प्रकारांनीं नृत्यामध्यें मोहकता उत्पन्न होत नाहीं. प्रथम अंतःकरणांत भावना उत्पन्न झाल्या पाहिजेत आणि त्याच वेळेस त्याला अनुसरून त्यांचा बाह्य आविष्कार व्हावयाचा असतो.

आरोग्यदृष्ट्या नृत्यापासून होणारे फायदे प्राचीनकाळीं देखील चांगले माहीत होते. कारण त्या काळच्या राजपुत्रांना व राजकन्यांना आपलें शिक्षण पूर्ण करण्याकरितां नृत्यकलेचा अभ्यास करावा लागत असे आणि यासाठीं पूर्वकालीन गुणवान राजे आपल्या परिवारांत उत्कृष्ट नर्तकांना आश्रय देत असत. हल्लीं देखील जावा बेटाचा सुलतान व त्याच्या कुटुंबांतील मंडळी इतर लोकांबरोबर नृत्यामध्यें भाग घेतात आणि इकडील भारतीय संस्कृतीचा प्रसार या बाली व जावा बेटांत फार प्राचीन काळापासून झाला असून नृत्याचा प्रकार हा त्या संस्कृतीचाच एक अवशेष आहे हें तर आपल्याला माहीत आहेच.

मुसलमानांच्या स्वाऱ्या या देशावर होऊं लागल्यापासून आपल्याकडील पुष्कळ ललितकलांच्या प्रगतीला अडथळा येत गेला व शेवटीं तर प्रगतिच खुंटली. या अंधकाराच्या काळांत हळुहळूं या कला देहविक्रय करून पैसे मिळविणाऱ्या वेश्यांच्या हातीं गेल्या. त्यांनीं या कलेचा आश्रय केवळ विषय तृप्तीसाठीं व पैसे मिळविण्यासाठीं गिऱ्हाइकांना मोह पाडणारे साधन म्हणूनच घेतला. पारतंत्र्यांत खितपत पडलेल्या व परकीय सत्तेच्या जोखडाखालीं असलेल्या चांगल्या कुटुंबांतील माणसें या कलेकडे तुच्छतेनें पाहूं लागलीं. त्यामुळें नृत्यकला ही अगदीं हलक्या दर्जाची म्हणून मानण्यांत येऊं लागली. याप्रमाणें अनेक शतकांच्या हेळसांडीमुळें आणि दुर्लक्षामुळें या कलेबद्दल चांगल्या लोकांत तिरस्कार उत्पन्न झाला आणि नृत्यकलेचा संबंध

नर्कतुल्य असणाऱ्या कामुकतेशीं जुळविण्यांत आला. अशा अत्यंत विरोधी वातावरणांत देखील ही कला जिवंत राहिली, इतकेंच नव्हें तर अलीकडे तिनें आपलें डोकें वर काढून सधन आणि सभ्य कुटुंबांत पुन: स्थान कसें मिळविलें याचेंच आश्चर्य वाटतें.

प्रत्येक युगांत कांहीं गोष्टी नवीन येत असतात व जुन्या गोष्टींत बदल होत असतो. आज तसेंच परिवर्तन होत असून गायन व नृत्य या महत्वाच्या कलांचा आपल्या शिक्षणांत समावेश झाल्याशिवाय तें अपूर्ण आहे अशी आपली खात्री होत चालली आहे.

आपण आतां नृत्याच्या निरनिराळ्या प्रकारांचें अवलोकन करूं आणि त्यापासून मुलांना किंवा मुलींना आरोग्याच्या व शरीरसौंदर्याच्या दृष्टीनें कशी मदत होते तें पाहूं.

**कथक नृत्य :—**पायांच्या तालबद्ध हालचालींनीं मोहकता निर्माण करणें ही या प्रकारांतील महत्वाची गोष्ट आहे. यांत मुख्य भर पायांवर असून इतर अवयवांना दुय्यम काम असते. या प्रकारानें माणसांच्या गतींत मुख्यतः जलदपणा व तालबद्धता येते त्याशिवाय दुसरा कांहीं फायदा होत नाहीं. इतकेंच नव्हे तर ज्या वेळेला एकाद्या कठीण गतीचें नृत्य



*LAKSHMI-NARAYANA RITUAL DANCE—In response to the songs of praise of the devotees, Lakshmi and Narayana (Thankamani and Gopinath) appear before them and dance in ecstasy.*

चित्र संख्या १०३६

चालतें आणि अत्यंत गुंतागुंतीचे असे बोल वाजविले जाऊन त्या तालांत नृत्य होतें, अशावेळीं या नृत्यांतील पायाच्या होणाऱ्या हालचाली फार विचित्र वाटतात. तथापि हल्लीं या प्रकारांत ज्या सुधारणा होत आहेत त्यांवरून या नृत्यांत नवें चैतन्य लवकरच उत्पन्न होईल आणि या नृत्यांतील हावभावांसुद्धां सर्व गोष्टींची पुनर्घटना झाल्यास या नृत्यामुळें बराच फायदा होईलहि असें वाटतें.

**तंजोरचा नाच :**—या प्रकारांत पायांच्या विविध गतींबरोबर अभिनयाचीहि गुंफण प्रामुख्यानें केली आहे. परंतु अनेक प्रकारचे बोल ध्वनित करतांना होणाऱ्या शीघ्र गतीमुळें



चित्र संख्या १०३७

शरिराच्या इष्ट अवयवांच्या हालचाली व अभिनय मनोवेधक करण्याचा जरी शक्य तितका प्रयत्न करण्यांत आला तरी तें काम फार कठीण पडतें. तसेंच या नृत्यांत हातांच्या हालचालींनीं कांहीं भाव दर्शविण्यांत येतात. ते चेहऱ्यावरील विविध मुद्रांची गोड भाषा शिकवितात. या नृत्यप्रकारांत **कथक** प्रकारानें होणाऱ्या फायद्यांशिवाय मंद गतीनें होणाऱ्या हालचाली आणि

डोळे, भिंवया आणि ओठ यांच्या हालचालींनीं मोहकता उत्पन्न होणें वगैरे प्रकारचे इतरहि लाभ होतात.

**गरबा** :—या प्रकारचे आणि यासारखे इतर नृत्य प्रकार बहुधा मणीपूर, मलबार आणि हिंदुस्थानांतील इतर भाग (गुजरात वगैरे) यामधून आढळतात. हे शिकण्यास फार सोपे असतात. हे प्रकार जर योग्य माणसाच्या नेतृत्वाखालीं आणि काळजीपूर्वक करण्यांत आले तर त्यांपासून सौंदर्याभिवृद्धि होऊन चांगला व्यायाम मिळतो.



चित्र संख्या १०३८

हिंदुस्थानांत नृत्याचे इतके विविध प्रकार आहेत कीं त्यांची गणती करणें अशक्य आहे.

**कथकली, चौ, मणीपुरी इत्यादि** :—यांचा अभ्यास करण्यास कठीण असल्यानें येथें जास्त उल्लेख करीत नाहीं. परंतु व्यायाम, आरोग्य आणि शरीरसौष्ठव या दृष्टींनीं पहातां सर्वांत साधी अशीं नृत्य पद्धति पसंत करावी हें बरें. निरनिराळ्या पद्धतीमधून कांहीं चांगले प्रकार निवडून काढावेत. या प्रकारांत हात, डोकें आणि पोटऱ्या यांच्या हालचाली विशेष असाव्यात. तसेंच एकाबाजूस वळणें, मजेदार गिरक्या मारणें, वळतांना मोहक पदविन्यास करणें असले प्रकारहि निवडावेत. यांना विशेष मोहकता येण्यासाठीं डोक्याच्या गतींस अनुसरून मुद्रांवरील अभिनयाशीं सुसंगता निर्माण करतील अशा हालचाली असण्याबद्दल काळजी घ्यावयास पाहिजे. म्हणजे नृत्य करतांना सौंदर्य उत्पन्न होऊन त्याबरोबरच तें दृश्य मोहक होईल. परमेश्वरानें आपणांस जें शरीर दिलें आहे. तें सर्व प्रकारें सुंदर व परिपूर्ण आहे आणि शक्य तितकें तें तसें राखणें हें आपलें कर्तव्य आहे. नृत्यामध्यें एक विशिष्ट आकर्षक व



चित्र संख्या १०३९



चित्र संख्या १०४०

सौंदर्य असून त्यामुळें व्यायामहि होऊं शकतो. हिंदुस्थानांतील बहुतेक सर्व मुली शरीरसौष्ठवाची पाहिजे तितकी काळजी घेत नाहींत. त्या तशी काळजी घेतील तर त्यांच्या नृत्यविषयक हालचाली पाहून डोळ्यांना आनंद झाल्याशिवाय रहाणार नाहीं. सुंदर तऱ्हेनें

चालणें, खेळणें, फिरणें, बोलणें, बसणें हें कांहीं पाप नाहीं. मलबार, सिलोन व बाली वगैरे
देशांत मुलींना स्वाभावतःच सुंदर व सुबक रीतीनें चालतां येतें व त्यांतहि त्यांचें आरोग्य व
बल प्रतीत होतें. दुर्दैवानें आपल्या देशांत चांगल्या कुटुंबांतील मुली अत्यंत अस्वाभाविक,
भित्र्या आणि लाजाळु असतात याबद्दल वाईट वाटते.

कॉलेजांत जाणाऱ्या मुली तर इतक्या अशक्त व नाजुक असतात कीं यापुढें त्या
चांगल्या कार्यक्षम माता बनून निरोगी व सुदृढ मुलांना कसा जन्म देणार याबद्दल शंका
वाटते. नृत्याच्या शिक्षणानें मुलींमध्यें एक प्रकारचें स्वाभाविक सौंदर्य अजाणता येत असते.
पश्चिमेकडील देशांत, आपल्या इकडील नाचांतील जोरदार हालचाली व त्या ज्या तालांवर
अवलंबून असतात ते ताल यांचें अनुकरण करणारी नाचाची पद्धति निघाली असून तिच्या
योगानें शरीर, सुदृढ व डौलदार बनण्याला चांगली मदत होते. हिला 'उदर पद्धति' असें
म्हणतां येईल. निव्वळ व्यायामानें होणाऱ्या मेहनतीपेक्षां नृत्याच्या योगानें होणाऱ्या मेहनतीचें
महत्त्व जास्त आहे. कारण त्यांत श्वासांचें योग्य निरोधन, मोहकता वगैरे गोष्टीं शारीरिक



चित्र संख्या १०४१

हालचालींनीं प्राप्त होऊन शिवाय कार्याचा आनंद, उत्साह व सौंदर्य प्राप्त होतें. तसेंच या
नृत्यानें सौंदर्याभिरुचि उत्पन्न होऊन अजाणता मनाला एक प्रकारचें कलात्मक वळण मिळतें
आणि त्यामुळें माणसाची प्रवृत्ति गायन आणि तालबद्धता यांच्याकडे सहजच वळतें.

योग्य शिक्षकांच्या मार्गदर्शकत्वाखालीं सुंदर हालचालींनीं युक्त असे सामुदायिक
नाचांचे प्रकार निवडून त्यांचा प्राथमिकशाळांतील अभ्यासक्रमांत समावेश केल्यानें बरेंच काम
होण्यासारखें आहे.

चांगल्या शिक्षकांची पुष्कळ दिवसांपासून भासत असलेली उणीव भागविण्यासाठीं एका निर्दोष कलेचा उद्धार व्हावा म्हणून सहकार्याच्या भावनेनें सर्व जुने नवे संप्रदाय एकत्र आणून त्यांत नवजीवन निर्माण करण्यासाठीं, तसेंच या दिव्य कलेचें खरें आणि पवित्र स्वरूप दिसावें म्हणून आम्ही अलमोरा येथें "भारतीय संस्कृतीचें केंद्र" या नांवाची संस्था स्थापन



चित्र संख्या १०४२

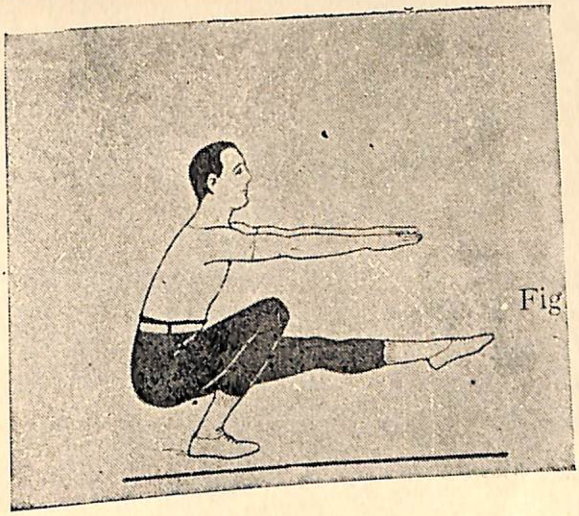
केली आहे. या ठिकाणच्या गंभीर व पवित्र वातावरणांत माणसाला सत्यान्वेषण करण्यास सुलभ होतें व कलेच्या खऱ्या हेतूबद्दल योग्य अभिप्राय बनवितां येतो; इतकेंच काय पण केवळ तंत्र बाजूला सारून त्या पलीकडील सत्तत्वाचाहि येथें आस्वाद घेतां येतो. आज प्रत्येक ठिकाणीं उलथा पालथ होत आहे. उच्चनीच कल्पनांच्या वातावरणांत मोठमोठे फरक होत आहेत. या सर्वांत मुख्य गोष्ट म्हणजे जीवनाकडे बघण्याच्या माणसाच्या कलात्मक दृष्टीचें क्षेत्र वाढत आहे. या कलाकृतींचा आविष्कार ज्याच्या सहाय्यानें करावयाचा तें आपलें शरीर दुर्बल व नाशवंत आहे म्हणून आपण जर तें सुंदर आणि निरोगी ठेविण्याचा प्रयत्न करणार नाहीं तर आपले सर्व प्रयत्न फुकट जातील.



चित्र संख्या १०४३

ज्याप्रमाणें गवयाला गळा व कारागिराला आपलीं हत्यारें त्याप्रमाणें नर्तकाला आपलें शरीर हें मुख्य साधन होय. तें निरोगी व बलवान असणें आवश्यक आहे. म्हणून आपण सर्व नर्तकांनीं आपलें शरीर निरोगी राखण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. त्याबरोबरच आपलें अंत:करण पवित्र, आपलें भाषण व हालचाल सहज व मोहक बनविण्याकडे योग्य लक्ष दिलें पाहिजे म्हणजे जेथें जेथें आपण जाऊं तेथें तेथें आपणास अनुकूल व उत्साही असें वातावरण निर्माण करण्यास आपल्यास मदतच होईल.

टीप: —वरील लेखांत निरनिराळ्या प्रकारच्या नाचांचीं चित्रें दिलीं आहेत.



कंदपीडनासन

श्री. गु. रामचंद्र हरनाथ
पेंटर, ग्वाल्हेर.



चित्र संख्या
१०४४

श्री.

# (५३) योगासनें.



## उपोद्घात.

**प्रा**चीन काळापासून आपल्या देशांत शारीर स्वास्थासाठीं आसनाचा व्यायाम घेण्याची प्रथा सुरूं आहे. ही व्यायामपद्धति सुलभ, निर्दोष आणि बिन खर्चाची असून आबाल-वृद्धांस करण्यास फार सोईची आहे. स्त्रियांनासुद्धां हा व्यायाम मानवतो मात्र सगर्भांस कांहीं काळ वर्ज करावा लागतो. आसनें करणारानें व्यायाम घेण्यापूर्वी आपणांस कोणाचा उपसर्ग होऊं नये म्हणून एकांत जागेंत हा व्यायाम करावा. प्रथम मृगासन अथवा व्याघ्रासन अंथरावें. त्याजवर धोतराची दुहेरी अथवा चौघडी टाकावी. नंतर लोकरीचें मऊ आसन टाकून त्यावर व्यायाम करावा. आसनासाठीं एवढी काळजी घेण्याचा मुख्य हेतु हा कीं शीर्षासनासारखीं आसनें करतांना डोक्यास लागूं नये व जीवजंतूपासून संरक्षण व्हावें.

–: लेखक :–



रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे,
सं.-बा. प्र. व्यायामशाळा, बडोदें.

आसनें करतांना शरिराची हालचाल फार करावी लागत नाहीं त्यामुळें हृदय व फुप्फुसें यांना विशेष थकवा लागत नाहीं तेव्हां आसनापासून शरिराला अपाय होण्याची भीति मुळींच नसते. उलट स्नायूंचें संकोचन व प्रसरण कार्य चांगलें होतें, नाड्या शुद्ध होतात, रक्त शुद्ध व विपुल मिळाल्यानें स्नायूंची विभाजन व उत्सर्जन क्रिया चांगली होते. त्यामुळें त्यांचें स्वास्थ चांगलें राहून त्यांची वृद्धि होते. स्नायू व मज्जातंतु मजबूत व निरोगी होतात. अस्थीला पोषक द्रव्यें मिळाल्यानें तीं मजबूत होऊन त्यांची वयोमानाप्रमाणें योग्य प्रमाणांत वृद्धि होते. शीर्षासनासारख्या आसनानें मेन्दूला रुधिरस्नान होऊन तो तरतरीत

होतो व त्याची ग्रहणशक्ति वाढते. मस्तकशूळासारख्या व्याधी बऱ्या होतात व केस पांढरे होण्याची फारशी भीति नसते. दृष्टि सतेज होऊन कानाचीहि श्रवणशक्ति वाढते आणि आंतडी वगैरे पोटांतील अवयवांना व्यायाम मिळून पोट साफ राहातें. कांहीं आसनें अशीं आहेत कीं त्यांच्या व्यायामानें शरिरांतील निरनिराळ्या ठिकाणच्या निरनिराळ्या ग्रंथीस चांगला व्यायाम मिळून तीं उत्तेजीत होतात व त्यांची कार्यशक्ति वाढते; आणि शरिरास आरोग्याचा लाभ मिळून मनुष्य दीर्घायुषी होतो.

शंकरानें पार्वतीला चौऱ्यांशी लक्ष आसनें सांगितलीं. म्हणून शास्त्रकार जितक्या योनी तितकीं आसनें असावीं असें म्हणतात. कालांतरानें या आसनांचा लोप होऊन चौऱ्यांशी शें व नंतर ८४ आसनावर संख्या येऊन ठेपली असावी असें दिसतें. हल्लीं कांहीं पोटार्थी साधू १५० पर्यंत आसनें करितात. एकेका आसनाचे निरनिराळे प्रकार करून हीं आसनांचीं संख्या वाढली आहे व त्यामुळें मूळ चौऱ्यांशी आसनें कोणतीं याचा बराच मतभेत झाला आहे. घेरन्ड संहितेंत मनुष्य प्राण्याच्या हितासाठीं बत्तीस आसनें पसंत केली आहेत.

शास्त्रांत दरेक आसनाची सिद्धि १५ मिनिटें सांगितली आहे. परंतु सर्व आसनांना इतका वेळ देऊन व्यायाम करणें हल्लींच्या परिस्थितींत अशक्य आहे म्हणून स्वतःच्या सोई-प्रमाणें प्रत्येकानें दरेक आसनाला वेळ किती घ्यावा हें ठरवावें. साध्या आसनाला थोडा वेळ दिला तरी चालेल परंतु शीर्षासनासारखीं महत्त्वाचीं आसनें आहेत त्यास शक्य तितका जास्त वेळ द्यावा. आसनें करावयाचीं तीं व्यायामाच्या हेतूनेंच करावी. मयुरासन, शीर्षासन, वज्रासन, ताडासन वगैरे प्रकारचीं आसनें करतांना हात, पाय व पोट यांना चांगला ताण बसेल अशी काळजी घेऊन हीं आसनें करावी. अर्ध पादासनांत पायाचा व सर्वांगासनांत हात व पाय यांचा कोन सुरवातीस फार मोठा होतो. परंतु आसनें जशीं चांगलीं साधूं लागतील तसें कोना-मधील अंतर कमी अधिक करीत जावें म्हणजे सर्वांगासनांतून निघालेले आसनाचे सर्व प्रकार चांगल्या रीतीनें करतां येतील.

आसनें करतांना नेहमीं नासाग्र दृष्टि असावी. अंगुष्ठादि अवयव धरणें झाल्यास अंगुष्ठ व तर्जनी यांच्या चिमटींत धरावे. श्वासोच्छ्वासाची क्रिया नेहमीं होईल तितकी सावकाश ठेवावी. गुदद्वारापासून सर्व स्नायू वर ओढावे व पोट खपाटी करून वर ओढावें. ही क्रिया सुरवातीस साधत नाहीं परंतु ती साधण्याचा प्रयत्न केल्यास चांगली साधते. आसनाला प्राणायामाचीहि जोड द्यावी. उभय नाकपुड्यांनीं हळुहळूं श्वास घेववेल तितका आंत ओढून घेणें यास **पूरक** म्हणतात. आंत श्वास घेतल्यावर हनुवटी गळ्याच्या खालीं छातीच्या सांध्यास लावून श्वास बंद करावा. (कांहीं लोक प्राण व अपान या दोन्ही वायूचें रुंधन करून मीलन करतात पण ही क्रिया फार अवघड आहे.) यास **कुंभक** म्हणतात. मान वर करून उभय

नाकपुड्यानें हळुहळूं श्वास बाहेर सोडणें यास **रेचक** म्हणतात. कित्येक आसनांत **मूलबंध, जालंधरबंध, उड्डीयानबंध** व **महाबंध** वगैरे बंध करण्यास सांगितलें आहे. डाव्या पायाची टांच गुदद्वार अथवा मागच्या हाडास दाबून उजव्या टांचेनें उपस्थाला दाबून गुदद्वार वर ओढावें. या क्रियेस **मूलबंध** म्हणतात. संसारी माणसानें मूलबंध करूं नयें. नाभीपासून पोट खपाट करून श्वास सोडणें यास **उड्डीयानबंध** म्हणतात. कंठाचें रुंदन करून हनुवटी छातीस लावणें या क्रियेस **जालंधरबंध** म्हणतात. पूरक, कुंभक व रेचक हे तीन आणि वरील बंधत्रय असे सहा मिळून शरिराची जी स्थिति होते तिला **महाबंध** म्हणतात. बहुतेक आसनांत महाबंध करून बसावयाचें असतें. महाबंधाचे योगानें चित्तशुद्धि व शरीरशुद्धि चांगली होते. आसनांची सर्व क्रिया चांगल्या साधून विशेष कष्ट न होतां सहज स्थितीनें आसन स्थिर राहूं लागलें म्हणजे आसन सिद्ध झालें असें समजावें.

आसन करणाऱ्यानें नेहमीं आपला साधा आहार ठेवावा. अन्नांत दूध, तूप शक्य तितकें जास्त घ्यावें. नेहमीं ताजें आणि ऊन अन्न सेवन करावें. शिळें अन्न कधींहि खाऊं नये. मिताहारी रहावें. कुपत्थ्य कधीं करूं नये. नेहमीं ब्रह्मचर्याचें पालन करून चित्त शांत व गंभीर ठेऊन भरपूर निद्रा घ्यावी. शरिराला अति श्रम व अति त्रास पडेल अशीं कामें कधींहि करूं नये.

आसनासारखा उपयुक्त व सर्वश्रेष्ठ व्यायाम मनुष्य प्राणीच करूं शकतो असें नाहीं तर कांहीं चतुष्पाद प्राण्याकडून निसर्ग प्रेरणेनें तो सहजगत्या केला जातो. हे प्राणी जो हा आसनरूपी व्यायाम करितात त्यास कांहीं व्यायामतज्ञ लेखक दीर्घीकरण व्यायाम असें म्हणतात. कुत्रीं, मांजरें व त्याच्या वर्गातील प्राणी कित्येक वेळां पुढचे दोन्ही पाय जुळवून पुढें ताठावतात अथवा पाठीला ताण देवून ती उंच कमानीसारखी करितात तो एक आसनाचा प्रकार असून या ताणण्यापासून रुधिराभिसरणाला उत्तम मदत होते व प्राण्यास नवा उत्साह येतो असें म्हटल्यास अयोग्य होणार नाहीं. नित्य नियमानें आसनाचा व्यायाम घेणारे लोक मांसल व पीळदार शरिराचे जरी दिसले नाहींत तरी नैसर्गिक आरोग्याची प्राप्ती इतर व्यायाम करणाऱ्यापेक्षां अधिक होते असें सप्रमाण सिद्ध झालें आहे. दंड, बैठका, जोडी वगैरे प्रकारच्या व्यायामानें कित्येकांचे स्नायू फार टणक होतात व अशी स्थिति झाली म्हणजे म्हातारपणीं शरिराचे सांधे धरतात. उलट आसनाचे व्यायामानें सांधे सुटून मोकळे व मजबूत होतात. आसनानें पुष्कळ रोग बरे करतां येतात. शरीर निरोगी राहातें आणि म्हातारपण बिलकूल जाणवत नाहीं. नवमतवाद्यांच्या दृष्टीनें अध्यात्मिक उन्नतीचा प्रश्न जरी क्षणभर बाजूला ठेविला तरी अल्प काळांत उत्तम रुधिराभिसरण सुरू करणारा आसनासारखा दुसरा व्यायाम नाहीं. आसनांतील या वैशिष्ट्यामुळें हल्लीं पाश्चात्य आणि पौर्वात्य देशांतून स्थापन झालेल्या आरोग्य मंदिरांतून आसनांच्या व्यायामाला अग्रस्थान दिलेलें आढळून येत आहे.

**ताडासन** :—चित्र अंक १ प्रमाणें उजवा हात उंच करून उभें रहावें. उजवा हात शक्य तितका वर उंच करावा. याप्रमाणें केल्यानें हाताच्या व खांद्याच्या स्नायूंस चांगला ताण पडतो. पाठीचा कणा सरळ ठेवावा. त्यामुळें आरोग्यास चांगली मदत होते. गुदद्वारापासूनच्या नसा हात उंच केल्यानें ओढल्या जाव्या म्हणजे या आसनापासून चांगला फायदा होतो. हें आसन करणें कठीण नाहीं पण या आसनापासून फायदा करून घ्यावयाचा असेल तर निदान दोन तीन मिनिटें एका बाजूच्या सर्व नसा ओढून उभें राहिले पाहिजे. याप्रमाणेंच डावा हात उंच करून दोन तीन मिनिटें राहावें. हें आसन दोन्ही हात उंच करूनहि करतात.

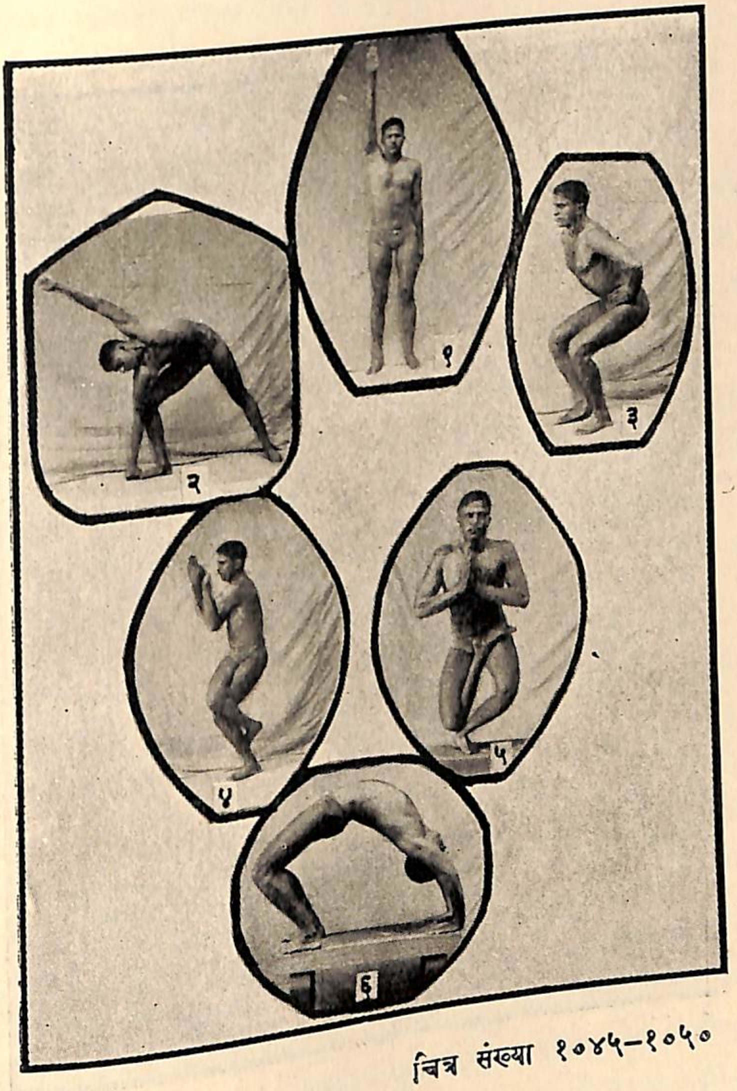
**कोनासन** :—पाय रुंद ठेऊन उभें राहावें. नंतर डावा हात उंच करून ताडासन करावें. नंतर उजवा पाय गुडघ्यांतून वाकवून उजव्या हातानें उजव्या पायाचा आंगठा चित्र अंक २ प्रमाणें कमरेंतून वाकून धरावा. कांहीं वेळ याच स्थितींत उभें राहून पुनः सरळ व्हावें डावा पाय गुडघ्यांतून वाकवून डाव्या हातानें डाव्या पायाचा आंगठा धरावा. यावेळीं उजवा हात ताडासनाप्रमाणें उंच करावा. बाजूस सावकाश वाकावें व त्यावेळीं स्नायू ओढून धरलेले ठेवावे. या आसनानें पाठ, कंबर, पाय, हात व पोट या भागांतील स्नायू मजबूत व निरोगी होतात.

**उत्कटासन** :—दोन्ही पायांचीं पावलें एकमेकांस जुळवून सरळ उभें राहून कमरेवर हात ठेठावे. नंतर हळुहळूं गुडघे वाकवून खुर्चीवर बसल्याप्रमाणें शरीर खालीं आणावें. गुडघे आंगठ्याच्या पुढें चित्र अंक ३ प्रमाणें जाऊं देऊं नये. ढुंगण गुडघ्याच्या रेषेंत ठेवावें व टांचा वर उचलून शरिराचा भार पायाच्या बोटावर तोलून धरावा. या आसनानें पायांतील स्नायूंची शक्ति वाढते. कमरेवरील धड मागें झोक ठेऊन सरळ ठेवावें.

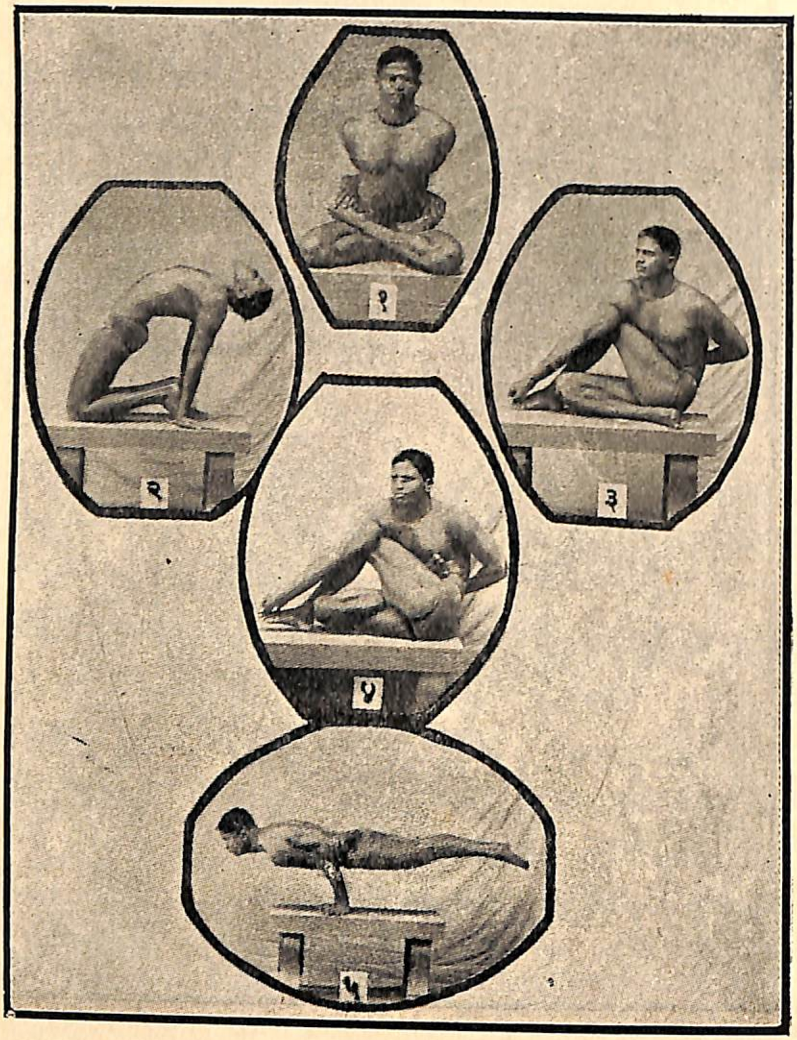
**गरुडासन** :—सरळ उभें राहून उजवा हात डाव्या हाताच्या खालून आणून त्या हाताचा पंजा उजव्या बाजूस आणून, नमस्काराप्रमाणें हात धरावे. नंतर उजवा पाय डाव्या पायावरून टाकून त्या पायास वेढा देऊन आंत न्यावा आणि त्याचा पंजा चित्र अंक ४ प्रमाणें लावावा. हें आसन उभ्यानें चांगलें साधलें म्हणजे पायाचा वेढा तसाच कायम ठेऊन खालीं बसावें व दोन्ही पायांचे आंगठे एकमेकांस लावून स्थिर राहून आसन करावें. या आसनानें हात व पायांच्या स्नायूंवर ताण येऊन ते मजबूत होतात.

**वातायनासन** :—उभें राहावें व उजवा पाय वाकवून त्याची टांच चित्र अंक ५ प्रमाणें जांघेंत लावावी. नंतर डावा पाय गुडघ्यांतून वाकवून शरीर खालीं आणावें व उजव्या पायाचा गुडघा चित्राप्रमाणें डाव्या पायावर टेकून तोल घेऊन राहावें.

**चक्रासन** :—जमिनीवर उताणें निजावें. नंतर चित्र अंक ६ प्रमाणें हातांचे पंजे ठेऊन शरीर वर उचलून कमान करावी. या आसनानें पोटाच्या व कमरेच्या स्नायूंस फार फायदा होतो. उभें राहून मागें तोल टाकावा व चित्राप्रमाणें कमान करावी. नेहमींपेक्षां उलट्या बाजूनें स्नायूंवर ताण येतो त्यामुळें फायदा होतो.




चित्र संख्या १०४५-१०५०




चित्र संख्या १०५१–१०५५

**बद्धपद्मासनः**—पद्मासनाप्रमाणें मांडी घालून बसावें. पायांच्या टांचा पोटाच्या खालच्या अंगास दाबून राहातील अशा ठेवाव्या. नंतर दोन्ही हात पाठीच्या मागें नेऊन उजव्या पायाचा आंगठा डाव्या हातानें व डाव्या पायाचा आंगठा उजव्या हातानें धरून चित्र अंक १ प्रमाणें बसावें. या आसनानें अनेक प्रकारच्या व्याधींचा नाश होतो. अपचन, आमवात, बद्धकोश वगैरे व्याधी दूर होतात, पण हें आसन निदान १५–२० मिनिटें केलें पाहिजे.

**उष्ट्रासनः**—चित्र अंक २ प्रमाणें पाय ठेऊन त्या पायावर बसावें. नंतर पायाच्या मागें चित्राप्रमाणें हात टेकून ढुंगण वर उचलून शरिराची कमान करून चित्राप्रमाणें राहावें. याप्रमाणें करतांना पायाचे गुडघे जमिनीवरच टेकलेले ठेवावे. या आसनानें पोटांतील स्नायूंस फार फायदा होतो.

**अर्ध मत्स्येंद्रासनः**—उजव्या पायाची टांच शिवणीवर लावून डावा पाय उजव्या हातावरून चित्र अंक ३ प्रमाणें पलीकडे ठेवावा. नंतर उजवा हात पालथा करून डाव्या पायाच्या गुडघ्याचे बाहेरच्या बाजूस लावून त्या हातानें डाव्या पायाचा आंगठा धरावा. यावेळीं डावा हात पाठीच्या मागें नेऊन चित्राप्रमाणें बसावें. या आसनानें साधारण फायदा होतो. स्थूल शरीर असेल तर प्रथम हें आसन करणें.

**मत्स्येंद्रासनः**—उजवा पाय डाव्या पायाच्या जांघेत ठेवावा. पायाचा घोटा ओटी पोटास दाबून ठेवावा. नंतर उजवा पाय डाव्या हाताच्या पलीकडे ठेऊन, उजवा हात उताणा करून डाव्या गुडघ्याच्या बाहेर लावून, त्या हातानें डाव्या पायाचा आंगठा धरावा. याचवेळीं डावा हात पाठीचे मागून नेऊन उजव्या पायाच्या घोटास चित्र अंक ४ प्रमाणें लावावा. हें आसन करण्यास कठीण आहे पण यापासून फायदे फार आहेत. यानें जठराग्नि प्रदीप्त होऊन पोटांतील अनेक विकार बरे होतात.

**मयुरासनः**—पंजावर उकीडवें बसून दोन्ही हाताचे पंजे जमिनीवर उलटे ठेऊन, दोन्ही हातांचीं कोपरें शक्य तितकीं जवळ आणून बसावें. नंतर शरिराचा झोक पुढें बाकून दोन्ही कोपरें बेंबीच्या दोन्ही बाजूस लावावीं. नंतर कोपरावर शरिराचा भार टाकून पुढें शरीर न्यावें व पाय मागें लांब करून चित्र अंक ५ प्रमाणें जमिनीशीं समान्तर राहावें. या आसनानें भूक उत्तम लागते व शौचास साफ होतें. आरोग्यासाठीं हें आसन फार चांगलें आहे.

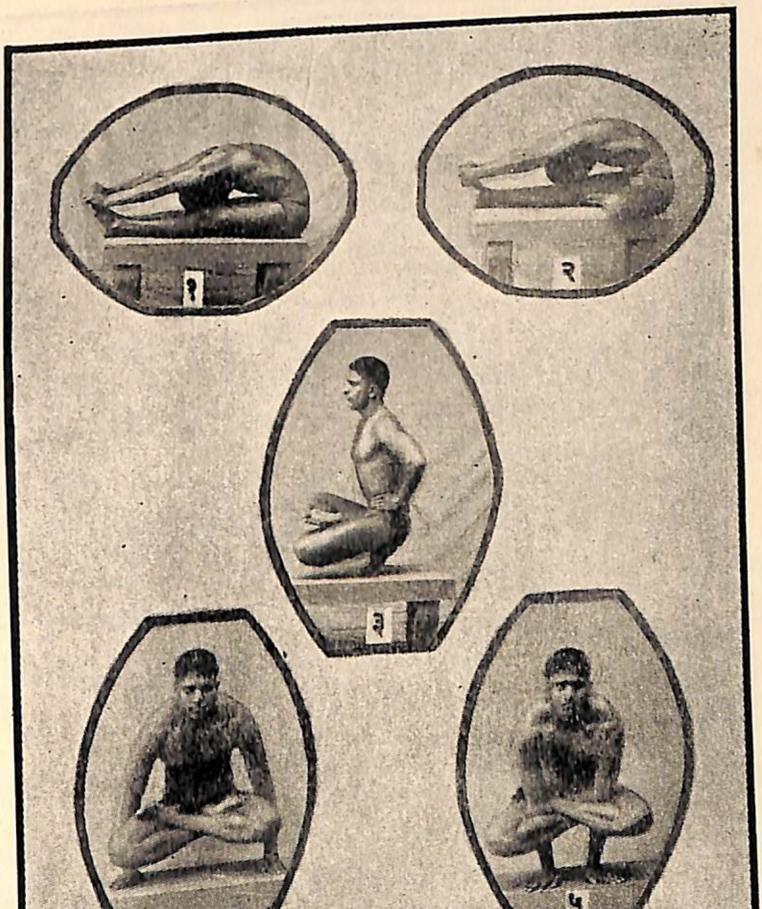
**पश्चिमतानासन** :—पाय लांब करून जमिनीवर बसावें. नंतर कमरेंतून वाकून हातानें पायांचे आंगठे धरावे. दोन्ही पाय गुडघ्यांतून ताठ करावे. नंतर हळुहळू डोकें खालीं नेऊन चित्र अंक १ प्रमाणें गुडघ्यास टेकून ठेऊन राहावें. रोज प्रयत्न केल्यानें हें आसन करतां येते. आरोग्याच्या दृष्टीनें हें आसन फार उत्तम आहे. यानें जठराग्नि प्रदीप्त होऊन मलशुद्धि होते.

**जानुशिरासन** :—उजवा पाय लांब करून बसावें. डाव्या पायाची टांच शिवणीवर टेकून त्या पायाचा तळवा उजव्या पायाच्या मांडीस चित्र अंक २ प्रमाणें लावावा. नंतर कमरेंतून वाकून उजवा पाय चित्राप्रमाणें दोन्ही हातांनीं धरावा. यावेळीं उजवा पाय गुडघ्यांतून ताठ ठेवावा. नंतर डोकें खालीं आणून गुडघ्यास टेकावें. या आसनानें वीर्य स्थीर होते. या आसनाच्या वेळीं बेंबी व पोट शक्य तितकें आंत ओढून घ्यावें.

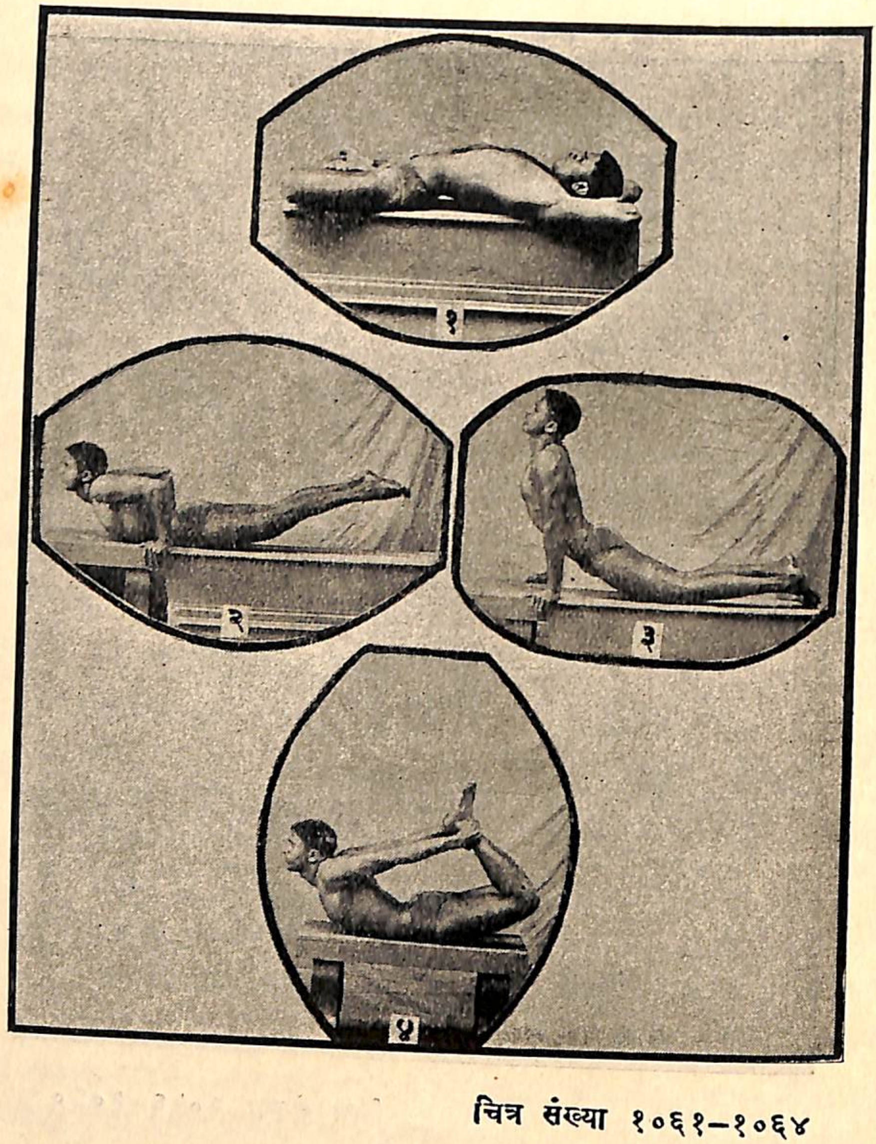
**पादांगुष्ठासन** :—डाव्या पायाची टांच शिवणीस टेकून त्या पायावर भार घेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें बसावें. यावेळीं उजवा पाय डाव्या पायावर ठेवावा व दोन्ही हात कमरेवर ठेवावे. या आसनानें वीर्यदोष नाहींसे होतात. **स्त्रियांनीं हें आसन करूं नये.** तसेंच गृहस्थाश्रमी लोकांनीं हें आसन फार वेळ करूं नये.

**उत्थितपद्मासन** :—पद्मासन घालून बसावें. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही बाजूस हात जमिनीवर ठेऊन शरीर होईल तितकें वर उचलून राहावें. या आसनानें हातांची शक्ति वाढते.

**कुक्कुटासन** :—पद्मासन करून बसावें. नंतर मांडी व पिंडरी यांच्यामध्यें चित्र अंक ५ प्रमाणें हात घालून शक्य तितके बाहेर काढावे. नंतर दोन्ही हात जमिनीवर ठेऊन शरीर जमिनीवरून उचलून राहावें. या आसनानें आळस नाहींसा होतो, भूक चांगली लागते व शरिरांत स्फूर्ति येते.




चित्र संख्या १०५६-१०६०



चित्र संख्या १०६१–१०६४

**मत्स्यासन :**—पद्मासन करून बसावें. नंतर मांडी तशीच ठेऊन उताणें निजावें. मानेखालीं दोन्ही हातांची आदब करावी. हें आसन करतांना कमरेचा भाग जमिनीस लावूं नये. कमर जमिनीपासून जितकी उंच ठेवतां येईल तितकें चांगलें. या आसनानें शौचास साफ होते. मलावरोध नाहींसा होतो. चांगला फायदा होण्यास हें आसन १०–१५ मिनिटें करावें.

**शलभासन :**—जमिनीवर पालथें निजावें. दोन्ही हात बेंबीच्या बाहेर जमिनीवर ठेवावे. नंतर हातांवर जोर घेऊन छाती, डोकें व पाय चित्र अंक २ प्रमाणें वर उचलावें. आसन चांगलें साधलें म्हणजे बेंबीच्या जवळचा पोटाचा भाग जमिनीस टेकलेला ठेऊन बाकीचे शरीर वर उचलतां येते. तिडाप्रमाणें शरिराचा देखावा होतो. मान, पोट, पाय, छाती वगैरे जागचे स्नायू मजबूत होतात.

**सर्पासन :**—जमिनीवर पालथें निजावें. बेंबीच्या बाजूस हाताचे तळवे जमिनीवर ठेवावे. नंतर हाताच्या जागेवर बेंबीच्या वरील शरिराचा भाग चित्र अंक ३ प्रमाणें वर करावा. या आसनानें भूक तीव्र होते व अनेक रोग बरे होतात.

**धनुरासन :**—जमिनीवर पालथें निजावें. नंतर गुडघ्यांतून पाय वांकवून पाठीकडे न्यावे. व चित्र अंक ४ प्रमाणें छातीचा भाग वर उचलून उजव्या हातानें उजवा पाय व डाव्या हातानें डावा पाय धरून राहावें. हातांनीं पाय ओढून छाती व गुडघे शक्य तितके जमिनीवरून वर उचलावे. या आसनानें पोटाचे, पाठीचे व हाताचे स्नायू मजबूत होतात.

**हलासन** :—जमिनीवर उताणें निजावें. नंतर दोन्ही पाय वर उचलून चित्र अंक १ प्रमाणें डोक्याच्या मागें जमिनीस लावावे. पाय गुडघ्यांतून सरळ ठेवावे. सुरुवातीस जरूर तर शरीर वर नेण्यास चित्र अंक ३ प्रमाणें हाताची मदत घ्यावी. ह्या आसनावर पुष्कळ वेळ राहावें. या आसनानें भूक लागते. यकृत् व प्लीहा यांची क्रिया सुधरते. या आसनांत पोट आंत ओढून धरावें. हे आसन चांगलें साधलें म्हणजे उजवे हातानें उजव्या पायाचा अंगठा व डावे हातानें डाव्या पायाचा अंगठा धरून स्थिर रहावें यास **धोलासन** म्हणतात.

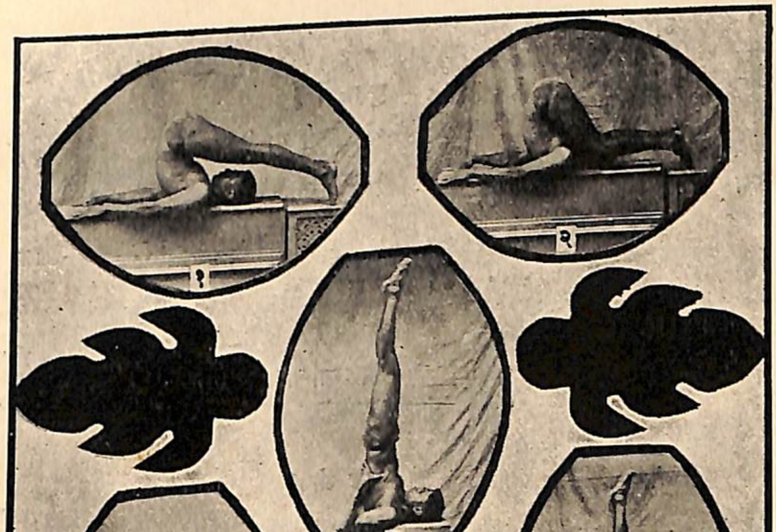
**कर्णपीडनासन** :—चित्र अंक १ प्रमाणें हलासन करावें. नंतर गुडघ्यांतून पाय वाकवून चित्र अंक २ प्रमाणें कानाचे बाजूस पाय लावावे. वरच्या आसनाप्रमाणें पण थोडे जास्त गुण या आसनांत आहेत.

**सर्वांगासन** :—हलासन करतांना शरीर वर नेतात तसें नेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें पाय वर नेऊन सरळ ठेवावे. जरूर तर त्या चित्राप्रमाणें हातानीं पाठीस टेका द्यावा. या आसनामुळें हृदयास विश्रान्ति मिळते. खालीं डोकें वर पाय झाल्यानें रक्ताच्या अभिसरणास मदत होते. मेंदूकडे जास्त रक्ताचा पुरवठा होतो. डोक्याचें तेज वाढते.

**वृश्चिकासन** :—कोपरापासून हातांचा पुढील भाग चित्र अंक ४ प्रमाणें जमिनीवर टेकून ठेवावा. नंतर तोल संभाळून पाय वर नेऊन चित्राप्रमाणें राहावें. नंतर कमरेस जास्त वाक देऊन पाय वाकवून डोक्याजवळ आणावे. चांगली संवय झाली तर डोक्यास पाय लावतां येतात. या आसनामुळें हात, पोटाचे स्नायू व कमरेच्या स्नायूंस चांगला फायदा होतो.

**शीर्षासन** :—दोन्ही हातांची बोटें एकमेकांत अडकवून, कोपरापासून पुढील हात जमिनीवर टेकून बसावें. नंतर तोल घेऊन पाय वर न्यावे व चित्र अंक ५ प्रमाणें राहावें. सुरुवातीस भिंतीचा आधार घेऊन संवय करावी. डोक्याखालीं रुमालाची जाड घडी ठेवावी. या आसनानें मेंदूस रक्ताचा चांगला पुरवठा होतो. हृदयास विश्रान्ति मिळते पायाकडील रक्त शुद्ध होते. बुद्धि व स्मरणशक्ति सुधारते. निदान १५-२० मिनिटें हें आसन करणें जरूर आहे. या आसनापासून आरोग्यास फार मदत होते.

**उर्ध्वपद्मासन** :—चित्र अंक ५ प्रमाणें शीर्षासन नीट राहूं लागलें म्हणजे चित्र अंक ६ प्रमाणें पायाचे पद्मासन करून राहावें. या आसनाचे फायदे शीर्षासनाप्रमाणेंच आहेत.




चित्र संख्या १०६५–१०७०

◀ खंड ४ था समाप्त ▶

# विषयसूचि.

पृष्ठ